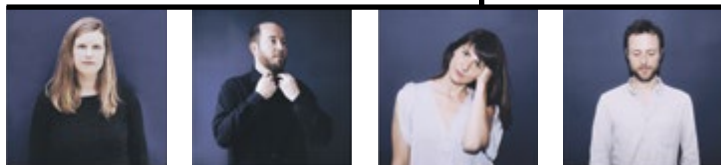




# Νοέμβριος 2019



# 11.



# Νοέμβριος στο ΚΠΙΣΝ

Ο Νοέμβριος στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ξεκινάει δυναμικά με τους ήχους της όλης και της 7ης Συμφωνίας του Beethoven από την Καμεράτα – Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής, υπό τη διεύθυνση του Γιώργου Πέτρου στις 04/11.

Η μουσική πορεία του μήνα συνεχίζεται με τα ηλεκτρονικά κομψοτεχνήματα του Μιχάλη Δέλτα ο οποίος επιστρέφει στο ΚΠΙΣΝ με το νέο του album *Elation* στις 16/11, ενώ δυο γυναίκες ερμηνεύτριες, η Maria-Christina Harper και η Georgina Jackson, μεταμορφώνονται στις *The Women of Jazz* σε ένα εκρηκτικό ντουέτο στον Φάρο την τελευταία Κυριακή του μήνα.

Μια μέρα μετά, στις 25/11, οι Echo Collective μας συστήνουν εκ νέου τη μουσική του Jóhann Jóhannsson στο *12 Conversations with Thilo Heinzmann*, σε ένα μουσικό ταξίδι με προσωπικό νόημα για κάθε ακροατή.

Στο ανοιχτό αναγνώστηριο του 2ου ορόφου η συμμετοχική performance *The Quiet Volume* περιμένει κάθε απόγευμα όσους θέλουν να ανακαλύψουν ότι η ανάγνωση μπορεί να είναι μια πολύ διαφορετική εμπειρία.

Στις Παραβάσεις του Νοεμβρίου, την Κυριακή 10/11, η σπουδαία Ρένη Πιττακή γίνεται η Molly Bloom στον σημαντικότερο, ίσως, εσωτερικό μονόλογο στην ιστορία της λογοτεχνίας, υπό τις οδηγίες του Δημήτρη Καραντζά.

Στον 4ο όροφο, η έκθεση του Γιάννη Ψυχοπαίδη: ΠΟΙΗΤΙΚΑ, ένα σημείο συνάντησης της ζωγραφικής με την ποίηση, αποτελεί μια περιήγηση σε μια εικαστική συνομιλία με ποιητές. Τον Νοέμβριο πλαισιώνεται από δυο ιδιαίτερες ομιλίες, αλλά και από δημιουργικά εργαστήρια.

Το ΚΠΙΣΝ με το Goethe-Institut Athen, στο Bauhaus στα 100, συνεχίζουν να εξερευνούν την πολιτιστική κληρονομιά της εμβληματικής αυτής Σχολής με εργαστήρια και διαλέξεις, ενώ στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος μας περιμένουν αθλητικές και περιβαλλοντικές δράσεις, καθώς και Μια βόλτα με τον Μιχάλη Σαράντη.

Τέλος, τον Νοέμβριο, τα Χορογραφημένα Σιντριβάνια παρουσιάζουν δυο ακόμα νέα κομμάτια των Γιώργου Κουμεντάκη και Antonín Dvořák.

Όλες οι δράσεις και εκδηλώσεις του Νοεμβρίου πραγματοποιούνται είτε με ελεύθερη είσοδο, είτε με προσιτό εισιτήριο χάρη στην αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

## **Το πρόγραμμα Εθελοντισμού του ΚΠΙΣΝ ξεκινά 1η Νοεμβρίου**

Ο Νοέμβριος σηματοδοτεί και την έναρξη του προγράμματος εθελοντισμού του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ).

Οι πρώτοι εθελοντές βρίσκονται μαζί μας από 1η Νοεμβρίου με το χαμόγελο και τη διάθεσή τους, υποστηρίζοντας τόσο την εξυπηρέτηση των επισκεπτών μας, όσο και το πρόγραμμα σχολικών επισκέψεων.

Αν θες και εσύ να ζήσεις την εμπειρία του ΚΠΙΣΝ, μάθε περισσότερα στο [SNFCC.org/Volunteers](https://www.snfcc.org/volunteers)

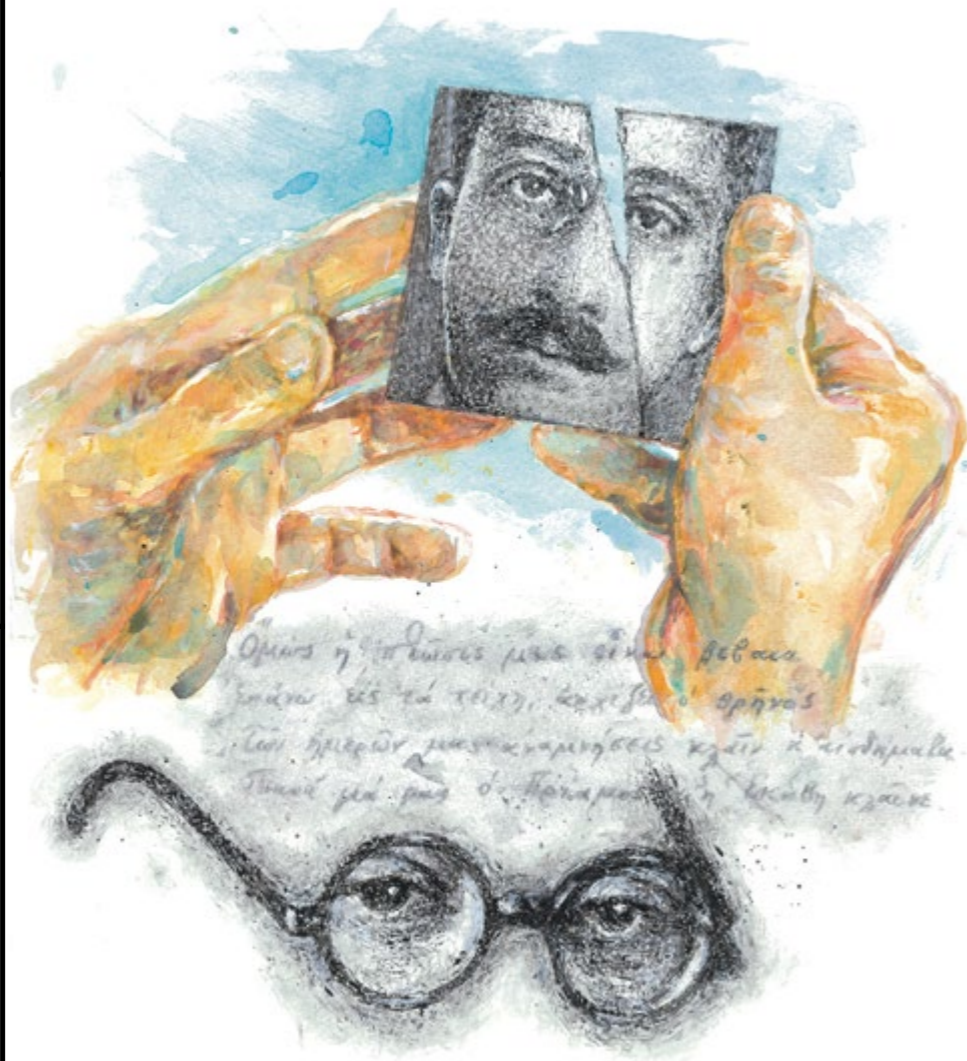
## Γιάννης Ψυχοπαίδης: ΠΟΙΗΤΙΚΑ

Η ζωγραφική  
συναντάει την ποίηση

09/10/19 έως 12/01/20 | 09.00-22.00

→ ΑΙΘΡΙΟ 4ΟΥ ΟΡΟΦΟΥ ΕΒΕ 11

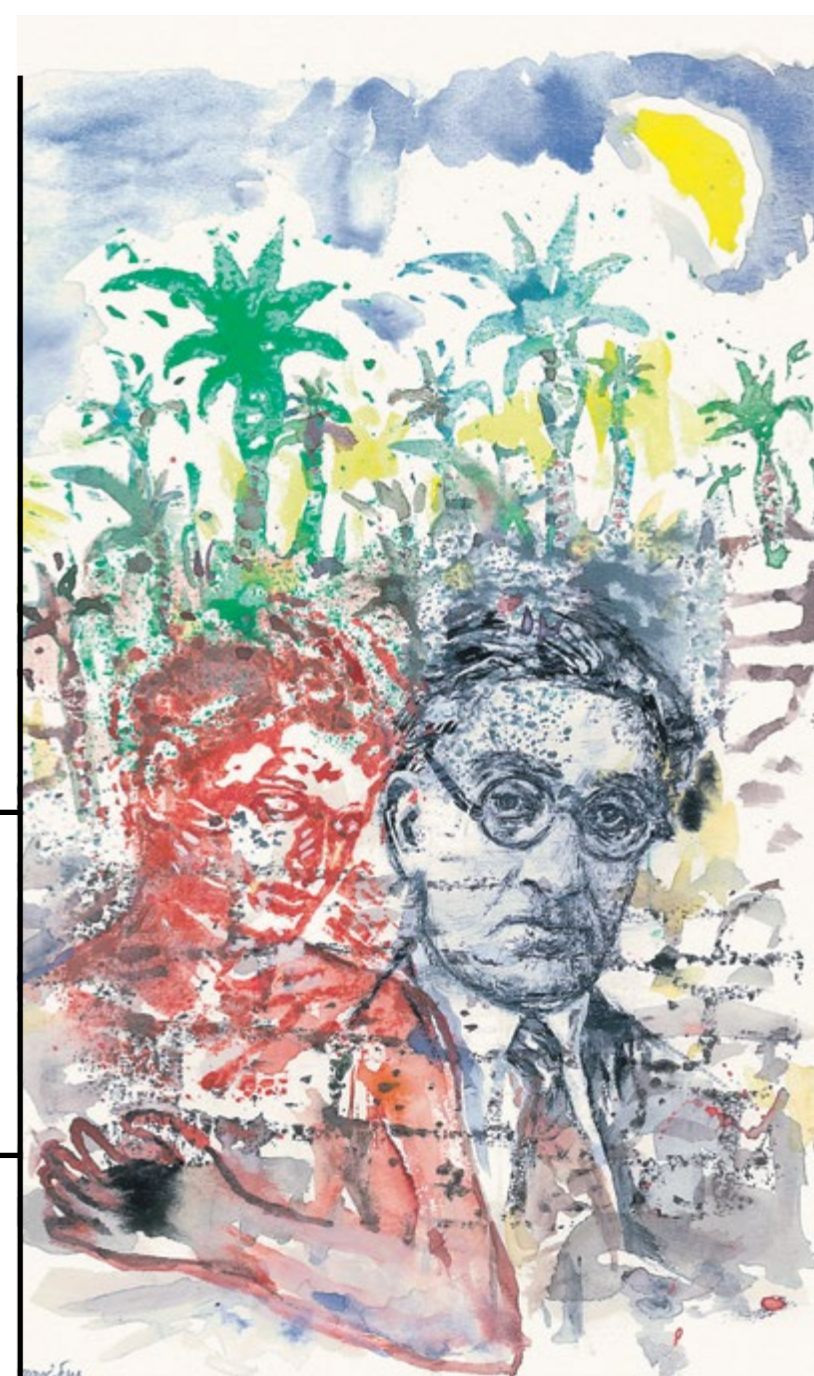
Τον Νοέμβριο συνεχίζεται η μεγάλη αναδρομική έκθεση του Γιάννη Ψυχοπαίδη, που παρουσιάζει το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με ζωγραφικές ενότητες του καλλιτέχνη οι οποίες αναφέρονται, εμπνέονται και συνομιλούν με τους ποιητές και τον ποιητικό τους λόγο.



## Ο Γιάννης Ψυχοπαίδης συνομιλεί με τον Ντένη Ζαχαρόπουλο

Τετάρτη 13/11 | 19.00-21.00 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Ο ιστορικός και κριτικός της τέχνης Ντένης Ζαχαρόπουλος συνομιλεί με τον Γιάννη Ψυχοπαίδη πάνω στα έργα της έκθεσης «ΠΟΙΗΤΙΚΑ: Η ζωγραφική συναντάει την ποίηση».



Η βαθύτερη σχέση του Γιάννη Ψυχοπαίδη με την ποίηση είναι μακρά, συστηματική, συνεχής και δοκιμασμένη μέσα στα χρόνια, και αποτελεί ένα βασικό τμήμα στο ευρύτερο πλαίσιο του δημιουργικού του έργου. Η έκθεση περιλαμβάνει έργα διαφορετικών τεχνικών, όπως χαρακτηριστικά, ακουαρέλες και ελαιογραφίες, καθώς και μία σειρά με πορτρέτα των ποιητών.

Μια εικαστική συνομιλία με την Οδύσσεια του Ομήρου, τον Παρμενίδα, τον Ηρώδη, τον Κάλβο, τον Μπάυρον, τον Παλαμά, τον Καβάφη, τον Καρυωτάκη, τον Λόρκα, τον Σεφέρη, τον Ελύτη, τον Ρίτσο, τον Εμπειρίκο, τον Σαχτούρη, τη Δημουλά, μέχρι και τον Κοντό, τον Φωστήρη, τον Βλαβιανό, τον Κυπαρίσση, τον Μεταξά, τον Σιώτη.

«Στη συγκεκριμένη σειρά έργων που βλέπουμε στην έκθεση του ΚΠΙΣΝ παρουσιάζεται η συνεχής σχέση του Ψυχοπαίδη με μια σειρά ποιητών που χαράσσουν τον δρόμο του στον κόσμο. Τα έργα του περνούν, από τα χειρόγραφα σε στίχους που δεν εικονογραφεί, αλλά αφήνει να διαγράφονται μέσα στα έργα του ως υπόνοιες, προτάσεις, πλάγιες απόψεις ή στιγμές που σε υποβάλουν χωρίς αποχρώνα λόγο, σχόλιο ή επεξήγηση.

Αν δεν ξέραμε λόγω του τίτλου της έκθεσης και έργων, το θέμα, θα βλέπαμε τα έργα να ξεδιπλώνονται μπροστά μας μέσα από τις διαφορετικές χειρονομίες και μεταμορφώσεις της εικόνας και του χρώματος που πρώτα από όλα δημιουργούν την αίσθηση μιας απόστασης ή μιας απουσίας».

Ντένης Ζαχαρόπουλος  
Ιστορικός Τέχνης

Η εμπειρία της έκθεσης συμπληρώνεται με έναν ακουστικό περίπατο. Οι φωνές της Αμαλίας Μουτούση και του Νίκου Κουρή μας ταξιδεύουν στον εικαστικό κόσμο του Γιάννη Ψυχοπαίδη. Επισκεφθείτε την έκθεση με τα ακουστικά σας και αναζητήστε τους QR κωδικούς.

Στο πλαίσιο της έκθεσης πραγματοποιείται μια σειρά εργαστηρίων τα οποία μπορείτε να ανακαλύψετε στις σελίδες 12 & 13.

Είσοδος Ελεύθερη

Η συζήτηση επικεντρώνεται σε ερωτήματα που θέτουν τα έργα της έκθεσης μεταξύ Ποίησης και Ιστορίας και με το βλέμμα στον Καβαφικό στίχο:

«τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,  
τον άγριο Ποσειδώνα δεν θα συναντήσεις,  
αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου,  
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου.»

Τι κρύβει ένα πρόσωπο; Πώς διαβάζεται ένα πρόσωπο ανάμεσα στον λόγο της εικαστικής και της γραπτής γλώσσας; Πώς διαβάζεται ένα πρόσωπο ανάμεσα στην Ιστορία και την Ποίηση; Πώς μια εικόνα εκφράζει τη σχέση του ζωγράφου με τον λόγο του ποιητή ή τη σχέση του ποιητή με τον ιστορικό χρόνο που κάνει τόσο τον λόγο όσο και την εικόνα πιο αιχμηρά ή πιο απρόσωπα;

Όλο το έργο του Γιάννη Ψυχοπαίδη περνά μέσα από μια συνεχή παρατήρηση προσώπων: από τον ανώνυμο άνθρωπο στον δρόμο ή σε μια φωτογραφία, στον άνθρωπο που μοιάζει με κάποιον που μας είναι γνώριμος ή γνωστός.

Πέρα από αυτές τις εικόνες, όμως, φτάνει μπρος σε πρόσωπα που παραμένουν μυστηριώδη και μυστικά, γιατί ο ποιητικός λόγος τα κρατά πάντα σε μια απόσταση από την οικειότητα των χαρακτηριστικών.

Έτσι, ο αναγνώστης και ο ζωγράφος, που παίρνει τη θέση του αναγνώστη, πρέπει να ψάξουν πίσω από την εικόνα, για εκείνο που κρατά ζωντανό ένα πρόσωπο, ακόμα και μισοσβησμένο.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα.

Είσοδος Ελεύθερη

# Cosmos Beethoven

## Καμεράτα – Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής

Δευτέρα 04/11 | 20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 15



**Οι μουσικοί της Καμεράτα - Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής και ο κορυφαίος μαέστρος Γιώργος Πέτρου παρουσιάζουν στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος δύο από τα σημαντικότερα έργα του παγκόσμιου συμφωνικού ρεπερτορίου, την 6η και 7η Συμφωνία του Ludwig van Beethoven.**

Η Ποιμενική Συμφωνία, μια από τις πλέον αγαπημένες συμφωνίες του μεγάλου συνθέτη, είναι ένα από τα χαρακτηριστικότερα παραδείγματα προγραμματικής συμφωνικής μουσικής. Ένα έργο γεμάτο εικόνες, ήχους και συναισθήματα που εναλλάσσονται μέσα από το παίξιμο των μουσικών οργάνων: ο ακροατής νιώθει την πολυρρυθμία, την κίνηση και τη χαρούμενη διάθεση της φύσης, τον μιλίχιο ήχο του νερού στο ρυάκι, αλλά και την ξαφνική καταιγίδα που ξεσπά μέσα από τις ορχηστρικές εκρήξεις. Η Συμφωνία αυτή περιλαμβάνει όλη την αγάπη του Beethoven για τη φύση και, όπως έλεγε και ο ίδιος, είναι μάλλον μία έκφραση συναισθημάτων και όχι ένα έργο ζωγραφικής με ήχους.

Η 7η Συμφωνία, σε αντίθεση με την Ποιμενική, διακρίνεται από έναν θριαμβευτικό χαρακτήρα. Θεωρείται από πολλούς η καλύτερη συμφωνία του συνθέτη, ενώ το υπέροχο allegretto της εντυπώσισε τόσο κατά τη διάρκεια της πρεμιέρας του έργου, ώστε το κοινό ζήτησε να επαναληφθεί. Ο Wagner, μάλιστα, χαρακτήρισε την 7η Συμφωνία ως την «αποθέωση του χορού».

Για την ερμηνεία της μουσικής του Beethoven, ο Γιώργος Πέτρου και η Καμεράτα έχουν αποσπάσει τα θερμότερα σχόλια του διεθνούς τύπου, ενώ η ηχογράφηση του μπαλέτου «Τα πλάσματα του Προμηθέα» αποτελεί σημείο αναφοράς.

Ο **Γιώργος Πέτρου** είναι ένας από τους πλέον διακεκριμένους διευθυντές ορχήστρας της γενιάς του και θεωρείται από τους σημαντικότερους σύγχρονους ερμηνευτές της μουσικής του 18ου αιώνα, με ένα ευρύ ρεπερτόριο που εστιάζει στις ιστορικές πρακτικές ερμηνείας και την όπερα.

Από τον Σεπτέμβριο του 2012 είναι καλλιτεχνικός διευθυντής της Καμεράτα - Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής. Ήταν υποψήφιος για Grammy το 2018 για την καλύτερη ηχογράφηση όπερας, ενώ έχει τιμηθεί με τα βραβεία ECHO Klassik, το Μεγάλο Βραβείο Μουσικής για το 2018 από την Ένωση Κριτικών Θεάτρου και Μουσικής, καθώς και με τους τίτλους «Ιππότης Γραμμάτων και Τεχνών» της γαλλικής κυβέρνησης και "Associate" (ARAM) της Royal Academy of Music του Λονδίνου.

Η Καμεράτα - Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής, γνωστή στο εξωτερικό με την ονομασία Armonia Atenea (που υποδηλώνει την αθηναϊκή προέλευσή της), θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα σύνολα παγκοσμίως, με ειδικευση στις ιστορικές πρακτικές ερμηνείας, ενώ είναι τακτικά προσκεκλημένη στα σημαντικότερα διεθνή φεστιβάλ.

**Εισιτήρια €15 και €10  
Μειωμένο €5**

**Πληροφορίες  
στο SNFCC.org**

**Για ηλικίες  
6 ετών και άνω**

**Η προώληση εισιτηρίων  
για το κοινό ξεκινά την Τρίτη 15/10**

Η εκδήλωση εντάσσεται στη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Παράλληλα με την πλειονότητα των εκδηλώσεών του που διοργανώνονται με ελεύθερη είσοδο χάρη στις δωρεές του ΙΣΝ, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος διοργανώνει και ορισμένες εκδηλώσεις με προσιτό εισιτήριο, εμπλουτίζοντας τις πηγές εσόδων του και διασφαλίζοντας τη μακροχρόνια οικονομική του ευρωστία.

# Cosmos

## Echo Collective: Jóhann Jóhannsson 12 Conversations with Thilo Heinzmann

Δευτέρα 25/11 | 20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 15



**Οι Echo Collective, σε μια συναυλία αφιερωμένη στον συνθέτη Jóhann Jóhannsson, ερμηνεύουν με τον δικό τους ιδιαίτερο τρόπο το έργο του 12 Conversations with Thilo Heinzmann, ένα μουσικό ταξίδι με βαθύ προσωπικό νόημα για κάθε ακροατή.**

Οι Echo Collective είναι ένα πολυδιάστατο μουσικό σχήμα με ιδρυτικά μέλη τους Neil Leiter και Margaret Hermant. Με όχημα την κλασική τους παιδεία, αναζητούν συνεχώς μουσικές προκλήσεις και απαιτητικά έργα, βάζοντας πάντα τη δική τους σφραγίδα.

Κάθε τους κομμάτι, κάθε τους ερμηνεία, αποδεικνύει πως πρόκειται για ένα μουσικό σύνολο με μια τελειώς προσωπική, ξεχωριστή φωνή.

Μία τέτοια πρόκληση είναι και **το έργο 12 Conversations with Thilo Heinzmann του Jóhann Jóhannsson, ένα κουαρτέτο εγχόρδων σε 12 μέρη**, που θα παρουσιάσουν στο ΚΠΙΣΝ. Το έργο προέκυψε μέσα από ένα μακρύ και απροσδόκητο ταξίδι που ξεκίνησε από ένα ερώτημα του Βρετανού Richard Thomas: άραγε η δημιουργική διαδικασία είναι ίδια, στην ουσία της, για τον συνθέτη που γράφει μουσική και για τον εικαστικό που ζωγραφίζει έναν πίνακα;

Προκειμένου να απαντήσει στο παραπάνω ερώτημα, ο Thomas συνέλεξε έργα του Γερμανού ζωγράφου Thilo Heinzmann και στη συνέχεια τον ρώτησε αν υπάρχει κάποιος συνθέτης με τον οποίο θα τον ενδιέφερε να συνεργαστεί. Ο Heinzmann πρότεινε αμέσως τον Jóhann Jóhannsson και έτσι, ως αποτέλεσμα καλλιτεχνικού διαλόγου, προέκυψε ένα κουαρτέτο εγχόρδων σε 12 μέρη: ένα πρωτότυπο project για το οποίο συνεργάστηκαν ένας Ισλανδός συνθέτης, ένας Γερμανός εικαστικός, ένας Βρετανός που λειτούργησε ως συνδετικός κρίκος, και τέλος, οι Echo Collective, ένα μουσικό σύνολο από το Βέλγιο.

Μετά την πρεμιέρα στο Λονδίνο, στις 16 Απριλίου 2016, ο Jóhannsson αποφάσισε να αναθεωρήσει το έργο και προσκάλεσε τους Echo Collective να δουλέψουν μαζί του εκ νέου στην επεξεργασία της σύνθεσης. Οι Echo Collective και ο Jóhannsson ανέπτυξαν βαθιά αμοιβαία μουσική κατανόηση και ένα κοινό όραμα.

Όταν ο συνθέτης έφυγε απροσδόκητα από τη ζωή τον Φεβρουάριο του 2018, οι Echo Collective άρχισαν να πειραματίζονται ξανά με το έργο μόνο και μόνο για να συνειδητοποιήσουν ότι ήταν ήδη ολοκληρωμένο. «Την πρώτη φορά που τους άκουσα να το ερμηνεύουν», ανακαλεί ο Thomas, «ήταν λες και ο Jóhann καθόταν πλάι μου».

**Εισιτήρια €10 | Μειωμένο €5**

**Πληροφορίες στο SNFCC.org**

**Για ηλικίες 6 ετών και άνω**

**Η προώληση εισιτηρίων για το κοινό ξεκινά την Τετάρτη 30/10**

Η εκδήλωση εντάσσεται στη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Παράλληλα με την πλειονότητα των εκδηλώσεών του που διοργανώνονται με ελεύθερη είσοδο χάρη στις δωρεές του ΙΣΝ, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος διοργανώνει και ορισμένες εκδηλώσεις με προσιτό εισιτήριο, εμπλουτίζοντας τις πηγές εσόδων του και διασφαλίζοντας τη μακροχρόνια οικονομική του ευρωστία.

# The Quiet Volume

## Ant Hampton & Tim Etchells

Δευτέρα-Κυριακή | 18.00-21.40  
(η συμμετοχή διαρκεί 60 λεπτά)  
(Διαθεσιμότητα ανά 20')

2ος ΟΡΟΦΟΣ ΕΒΕ:  
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟ 11



### Τον Νοέμβριο, το *The Quiet Volume*, η συμμετοχική performance - εμπειρία ανάγνωσης των Βρετανών Ant Hampton και Tim Etchells, συνεχίζεται στο ΚΠΙΣΝ.

Στον δεύτερο όροφο των αναγνωστηρίων της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος, δύο συμμετέχοντες, καθισμένοι σε ένα τραπέζι, φορούν ακουστικά έχοντας μπροστά τους ένα κόκκινο και ένα πράσινο τετράδιο και μερικούς τόμους βιβλίων. Καθώς λαμβάνουν στα ακουστικά τους οδηγίες ψιθυριστά, διαβάζουν σιωπηλά αποσπάσματα από τη μικρή στοίβα των βιβλίων τους.

Το *The Quiet Volume* -ένας συνδυασμός σιωπής και συγκέντρωσης- φέρνει στην επιφάνεια τη μαγεία που κρύβεται στην καρδιά της εμπειρίας της ανάγνωσης, απελευθερώνοντας στοιχεία που θεωρούμε βαθιά προσωπικά και την ίδια στιγμή μας καλεί να τα μοιραστούμε με έναν άλλον αναγνώστη.

Εκδοχές του TQV έχουν παρουσιαστεί σε δώδεκα χώρες έως σήμερα, δημιουργώντας κάθε φορά μια διαφορετική εμπειρία για τους επισκέπτες/αναγνώστες μέσα στην ιδιαίτερη ατμόσφαιρα των αναγνωστηρίων μιας βιβλιοθήκης.

Η ελληνική εκδοχή του *The Quiet Volume* δημιουργήθηκε για την παρουσίαση στο ΚΠΙΣΝ, με την καθοδήγηση του Ant Hampton.

Μετάφραση: Γιάννης Βογιατζής  
Πρώτη φωνή: Γιώργος Κριθάρας  
Παιδική φωνή: Παναγιώτης Λέκκας  
Τρίτη φωνή: Αλίκη Αλεξανδράκη

Ο **Ant Hampton**, Βρετανός καλλιτέχνης, δημιουργός της performance, έχει την έδρα του στη Γερμανία. Οι δουλειές του διαφοροποιούνται κάθε φορά σε ύφος και περιεχόμενο, διερευνούν, όμως, πάντα επίμονα την ένταση ανάμεσα στη φόρμα και το ζητούμενο της ζωντανής εμπειρίας. Εδώ και είκοσι χρόνια αναπτύσσει νέους τρόπους της performance, καθοδηγώντας τους θεατές να δημιουργούν επί τόπου παραστάσεις ακολουθώντας οδηγίες.

Ο **Tim Etchells** διδάσκει performance και δημιουργική γραφή στο Πανεπιστήμιο του Lancaster και είναι η ηγετική φυσιογνωμία των Forced Entertainment, της παγκοσμίου φήμης ομάδας performance, με έδρα το Sheffield. Η δουλειά του περιλαμβάνει performances, έργα μυθοπλασίας και εικαστικές δημιουργίες, ενώ πρόσφατες εκθέσεις του έχουν παρουσιαστεί σε σημαντικούς χώρους τέχνης ανά τον κόσμο.

Η χρήση του βιβλίου *Περί τυφλότητας* του Ζοζέ Σαραμάγκου σε μετάφραση Αθηνάς Ψυλλιά (2013) γίνεται με την ευγενική παραχώρηση των εκδόσεων Καστανιώτη.

Η χρήση των βιβλίων της Άγκοτα Κρίστοφ *Το μεγάλο τετράδιο* και *Το τρίτο ψέμα* σε μετάφραση Χρύσας Τσαμαδού (Εκδόσεις Εξάντας, 1986 & 1995), καθώς και *Η απόδειξη* σε μετάφραση Αγνής Μεταφτσή (Εκδόσεις Εξάντας, 1990) γίνεται με την ευγενική παραχώρηση των μεταφραστριών.

Η χρήση του βιβλίου *Όταν ήμαστε ορφανοί* του Καζούο Ισιγκούρο σε μετάφραση Αργυρώς Μαντόγλου (2019) γίνεται με την ευγενική παραχώρηση των εκδόσεων Ψυχογιός.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο [SNFCC.org](https://www.snfcc.org)



## Παραβάσεις: Το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ **James Joyce: Οδυσσέας** **Ο Μονόλογος της Molly Bloom**

Κυριακή 10/11 | 17.00

ΦΑΡΟΣ 14

Τον Νοέμβριο, οι Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ, συνεχίζονται στον Φάρο με τη σκηνοθετική επιμέλεια του Δημήτρη Καραντζά, ενός από τους σημαντικότερους σκηνοθέτες της νέας γενιάς.

Οι Παραβάσεις προχωρούν σε μια αναδρομή στις πιο ριζοσπαστικές φωνές της λογοτεχνίας, του θεάτρου και της ποίησης με επίκεντρο τη γυναίκα. Συγγραφείς και ποιήτριες που καθόρισαν δραστικά τον χώρο των γραμμάτων καινοτομώντας, εμβληματικές ηρωίδες της λογοτεχνίας, θεατρικές αξεπέραστες μορφές βρίσκουν φωνή στο ιδιότυπο λογοτεχνικό σαλόνι των Παραβάσεων, υπό το σκηνοθετικό βλέμμα του Δημήτρη Καραντζά.

«...κι ύστερα τον κάρφωσα με τα μάτια μου για να μου κάνει πάλι την πρόταση και κι ύστερα μου ζήτησε αν θα ήθελα να πάω και να πω και το άνθος μου των βουνών και στην αρχή τον αγκάλιασα και τον τράβηξα κάτω πάνω μου έτσι που μπορούσε να νιώσει τα στήθια μου όλο άρωμα και κι η καρδιά του πήγαινε να σπάσει και να είπα να θέλω Ναι.»

### Ο Μονόλογος της Molly Bloom

Στις Παραβάσεις του Νοεμβρίου, η σπουδαία ηθοποιός Ρένη Πιττακή ερμηνεύει τον σημαντικότερο, ίσως, εσωτερικό μονόλογο στην ιστορία της Λογοτεχνίας, τον μονόλογο της Molly Bloom από τον *Οδυσσέα* του James Joyce.

Ο *Οδυσσέας*, ορόσημο του Μοντερνισμού στη Λογοτεχνία, διηγείται την περιπλάνηση του σύγχρονου Οδυσσέα, του Λεοπόλδου Μπλουμ, στο Δουβλίνο της 16ης Ιουνίου 1904.

Στην καταληκτική «ραψωδία» (επεισόδιο 18: Πηνελόπη), η «ροή της σκέψης» της Molly Bloom, της «τζουϊσικής» Πηνελόπης, ξετυλίγει μνήμες των παλιών της θαυμαστών, γεγονότα της ημέρας, τα παιδικά της χρόνια και την ανεπιτυχή σταδιοδρομία της στο τραγούδι, μέσα σε οκτώ προτάσεις χωρίς σημεία στίξης.

Η αθυροστομία του κειμένου είναι ένας από τους βασικούς λόγους που ο *Οδυσσέας* απαγορεύτηκε αρχικά σε αρκετές χώρες.

Με τη σκηνοθετική επιμέλεια του Δημήτρη Καραντζά

Ερμηνεύει η Ρένη Πιττακή

Ηχητικό Περιβάλλον:  
Γιώργος Πούλιος

Εισιτήρια €5

Πληροφορίες στο [SNFCC.org](https://www.snfcc.org)  
Για ηλικίες 15 ετών και άνω

Η προπώληση εισιτηρίων για το κοινό ξεκινά την Τετάρτη 30/10

Η εκδήλωση εντάσσεται στη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

Παράλληλα με την πλειονότητα των εκδηλώσεων του που διοργανώνονται με ελεύθερη είσοδο χάρη στις δωρεές του ΙΣΝ, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος διοργανώνει και ορισμένες εκδηλώσεις με προσιτό εισιτήριο, εμπλουτίζοντας τις πηγές εσόδων του και διασφαλίζοντας τη μακροχρόνια οικονομική του ευρωστία.

Η χρήση του μυθιστορήματος *Οδυσσέας*, σε μετάφραση Σωκράτη Καψάσκη, γίνεται με την ευγενική παραχώρηση των Εκδόσεων Κέδρος.



## Music Escapades Μιχάλης Δέλτα Elation

Σάββατο 16/11 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Ο Μιχάλης Δέλτα επιστρέφει στο ΚΠΙΣΝ και μας παρουσιάζει το νέο του άλμπουμ, *Elation*, ένα κομψοτέχνημα σύγχρονης ηλεκτρονικής μουσικής με νέες συνεργασίες που συνδέουν την Ελλάδα με το Βερολίνο και την Πολωνία.

Μαζί του θα είναι μια ομάδα σημαντικών μουσικών, που με τα δυνατά ηχοχρώματα και τα ρυθμικά μοτίβια τους, θα μας ταξιδέψουν στον ορχηστρικό πίνακα του *Elation*, όπου το αστικό τοπίο συνομιλεί με τη φύση και η ανθρώπινη ύπαρξη συναντιέται με το απόκοσμο.

Electronica, ambient και techno μουσικοί καμβάδες μαζί με αλλοιωμένους ήχους κλασικού πιάνου, cello τενούτες και ουράνια φωνητικά είναι ο σημερινός δυνατός αλλά και ταυτόχρονα ευαίσθητος ήχος του Μιχάλη Δέλτα.

### Συντελεστές:

Μιχάλης Δέλτα, πλήκτρα  
Μαριλένα Ορφανού, πλήκτρα, πιάνο  
Σταύρος Παργινός, τσέλο

Είσοδος Ελεύθερη



## Jazz Chronicles Georgina Jackson & Maria-Christina Harper Women of Jazz

Κυριακή 24/11 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Μετά την εμφάνισή τους στο θρυλικό jazz club του Λονδίνου, *606 Club*, η jazz τραγουδίστρια και τρομπετίστα Georgina Jackson και η avant-garde αρπίστα Maria-Christina Harper παρουσιάζουν το project *Women of Jazz* μέσα από ένα κρηνητικό ντουέτο στον Φάρο του ΚΠΙΣΝ.

Τα jazz ηχοχρώματα που δημιουργεί η Georgina Jackson με την τρομπέτα της και η χαρακτηριστική φωνή της μπλέκονται δημιουργικά με το ευρηματικό παίξιμο της Maria-Christina Harper στην ηλεκτρική άρπα. Οι δύο καλλιτέχνιδες, που συνεργάστηκαν πρώτη φορά στην παράσταση "Irving Berlin: From Rags to Ritzes" περιοδεύοντας στη Μεγάλη Βρετανία, έρχονται στο ΚΠΙΣΝ για να μας παρουσιάσουν το νέο τους project *Women of Jazz*, που περιλαμβάνει τόσο δικά τους μουσικά κομμάτια όσο και άλλων γνωστών καλλιτεχνών.



Η Georgina Jackson, resident vocalist της Ronnie Scott's Jazz Orchestra, έχει εμφανιστεί στους σημαντικότερους τζαζ χώρους και φεστιβάλ της Ευρώπης και έχει συνεργαστεί με πολλούς σπουδαίους μουσικούς, από τον Arturo Sandoval μέχρι και τη Nancy Sinatra. Έχει διακριθεί με τα βραβεία Malcolm Arnold Brass Prize και the Goff Richards Jazz Award, ενώ το single "Change Partners" από το άλμπουμ της *Watch What Happens* κατέκτησε την 1η θέση στα iTunes Jazz charts.

Η Maria-Christina Harper, με επιρροές από την ελληνική παραδοσιακή μουσική, την πειραματική σκηνή και τη jazz, χρησιμοποιεί πρωτοποριακές τεχνικές στην άρπα αναπαριστώντας ήχους μπάσου και ηλεκτρικής κιθάρας. Σπούδασε στη Βασιλική Ακαδημία του Λονδίνου και κέρδισε το πρώτο βραβείο στον διεθνή διαγωνισμό άρπας στην Ουαλία με το σχήμα της MC & the 7 Pedals.

Έχει εμφανιστεί στο Montreal Jazz Festival και σε σημαντικούς χώρους πολιτισμού στην Ελλάδα, μεταξύ των οποίων και το ΚΠΙΣΝ, ενώ πρόσφατα κυκλοφόρησε το άλμπουμ της *Gluten Free*. Έχει συνεργαστεί με πολλούς κορυφαίους μουσικούς, από τους Katie Melua και Soft Cell μέχρι και τον Ψαραντώνη.

### Συντελεστές:

Georgina Jackson, φωνή, τρομπέτα  
Maria-Christina Harper, άρπα

Είσοδος Ελεύθερη



## Το Bauhaus στα 100: Κληρονομιά Μοντερνισμού

Η συνεργασία του ΚΠΙΣΝ με το Goethe-Institut Athen συνεχίζεται και τον Νοέμβριο, στο πλαίσιο της 100ής επετείου από την ίδρυση της Σχολής Bauhaus, με ομιλίες, προβολές και εικαστικά εργαστήρια για μικρούς και μεγάλους.

Το «Bauhaus στα 100» εξερευνά την κληρονομιά της πιο εμβληματικής σχολής art & design του περασμένου αιώνα στην αρχιτεκτονική, το βιομηχανικό σχέδιο, τις τέχνες, τον χορό και την παιδαγωγική.



### Διάλεξη: Παναγιώτης Τουρνικιώτης Το Bauhaus στην Ελλάδα: Ο μύθος και η πραγματικότητα

Οι ιδέες και οι μέθοδοι του Bauhaus και των δασκάλων του έφτασαν νωρίς στην Ελλάδα, κατά τη διάρκεια του Μεσοπολέμου, με αρχιτέκτονες όπως ο Fred Forbat και ο Ιωάννης Δεσποτόπουλος, και είχαν μικρή, αλλά σημαντική επίδραση σε άλλους αρχιτέκτονες και καλλιτέχνες. Ωστόσο, το ενδιαφέρον για το Bauhaus επανήλθε εντονότερα στη δεκαετία του 1960, αποτελώντας τόσο πηγή έμπνευσης όσο και αντικείμενο μυθοποίησης για τις επόμενες γενιές. Σήμερα, 100 χρόνια μετά, μπορούμε να αποτιμήσουμε αυτή τη δημιουργική συνάντηση ιδεών.

Ο Παναγιώτης Τουρνικιώτης διδάσκει θεωρία της αρχιτεκτονικής και είναι διευθυντής του Εργαστηρίου Ιστορίας και Θεωρίας της Αρχιτεκτονικής στη Σχολή Αρχιτεκτόνων του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου.

Πέμπτη 14/11, 19.00-21.00

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα.

### Εργαστήρια Bauhaus για οικογένειες: Ουτοπία στην πόλη μου

Στο νέο, διαδραστικό εργαστήριο του ΚΠΙΣΝ εξερευνούμε τις κοινωνικοπολιτικές πτυχές του Bauhaus και το πνεύμα της ουτοπίας. Θέτουμε ερωτήματα και αναζητούμε τις απαντήσεις μέσα από βιωματικές δραστηριότητες: Τι θέλουμε ν' αλλάξουμε στην πόλη μας; Τι μπορούμε ν' αλλάξουμε μέσω της διαμόρφωσης του περιβάλλοντός μας; Πώς επιδρούν τα χρώματα, η φόρμα και το υλικό; Τι διαθέσεις δημιουργούν;

Οι οικογένειες που συμμετέχουν μεταφέρουν τις ιδέες του βελτιστοποιημένου χώρου κατοικίας και διαβίωσης στη σημερινή καθημερινότητα και στην πόλη τους.

Κυριακή 10/11, 12.00-14.00

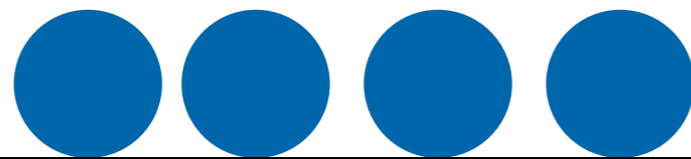
ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για παιδιά 8-12 ετών & τους/τις συνοδούς τους

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

Σχεδιασμός - Υλοποίηση:

Νικολέττα Σταθοπούλου - Κλαίρη Σιακαγιάννη, εκπαιδευτικοί



### Εργαστήρια Bauhaus για ενήλικες: Επιστροφή στο εργαστήριο

Ο αρχιτέκτονας Walter Gropius, ιδρυτής της σχολής Bauhaus, υποστηρίζει στο μανιφέστο του ότι η τέχνη πρέπει να επιστρέψει στο εργαστήριο. Σύμφωνα με τον ίδιο, δεν υπάρχει διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στις εφαρμοσμένες τέχνες, τη γλυπτική και τη ζωγραφική, αλλά είναι όλες τμήματα του ίδιου οικοδομήματος.

Η πρακτική άσκηση στα εργαστήρια αποτέλεσε τη βάση της εκπαίδευσης του Bauhaus, ενώ τεχνίτες και καλλιτέχνες δημιούργησαν έναν νέο κόσμο μέσα από τη συνεργασία τους. Γεωμετρικά σχήματα, γραμμές, γραμματοσειρές και χρώματα είναι τα στοιχεία που θα χρησιμοποιήσουμε για να δημιουργήσουμε νέες συνθέσεις με αναφορά στο Bauhaus. Γινόμαστε καλλιτέχνες και τεχνίτες την ίδια στιγμή, με σκοπό να ενώσουμε την πειθαρχία του τεχνίτη και την ελευθερία της τέχνης σε ένα δημιούργημα.

Πέμπτη 21/11, 19.00-21.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ 11

Για ενήλικες

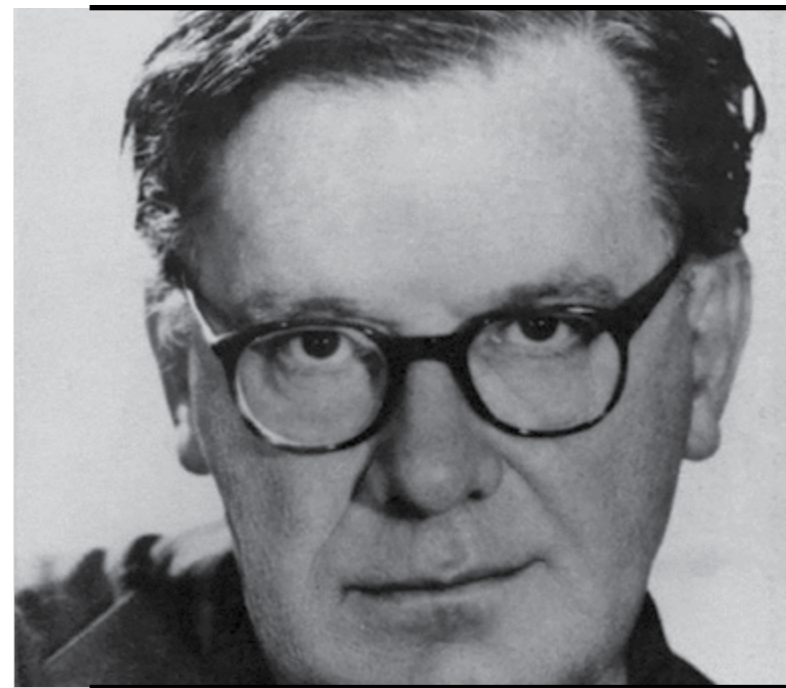
(έως 25 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός - Υλοποίηση:

MNP & Κατερίνα Παπαναγιώτου, ιδρυτικό μέλος, creative director της MNP και διευθύντρια του εργαστηρίου

## Η λησμονημένη πόλις του Ν. Εγγονόπουλου

Τετάρτη 20/11 | 19.00-21.00 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11



### Ο Γιώργος Κοροπούλης για τον Νίκο Εγγονόπουλο

Με αφορμή την έκθεση του Γιάννη Ψυχοπαίδη στο ΚΠΙΣΝ, συνεχίζεται η σειρά διαλέξεων που θέτουν στο κέντρο μείζονες Έλληνες ποιητές και το έργο τους μέσα από το ιδιαίτερο πρίσμα ενός διαφορετικού ομιλητή κάθε μήνα.

Τον Νοέμβριο, ο συγγραφέας και αρθρογράφος Γιώργος Κοροπούλης ανατρέχει στην ποίηση του Νίκου Εγγονόπουλου επιχειρώντας μια διαφορετική ανάγνωση των κειμένων του. Ο Νίκος Εγγονόπουλος, κατ' εξοχήν εκπρόσωπος, μαζί με τον Ανδρέα Εμπειρικό, του υπερρεαλιστικού κινήματος στην Ελλάδα, μοίρασε τη ζωή του ανάμεσα σε δύο τέχνες, την ποίηση και τη ζωγραφική. Ο Γιώργος Κοροπούλης μελετά πώς στην ποίησή του η νεωτερικότητα του υπερρεαλισμού συναντιέται αναπάντεχα με την παράδοση: μεσαιωνικές μυθιστορίες με λαϊκές ρίμες, ο Δαπόντες με τον Χατζή Σεχρέτη, ο Καβάφης με τον Εμπειρικό, ενώ παράλληλα μια αλλόκοτη αίσθηση του κωμικού ανανεώνει διαρκώς την ισχύ του λυρισμού. Η αξίωση της απόλυτης ελευθερίας, στα όρια της αυθαιρεσίας, στην ανατρεπτική στιχουργική του ενεργοποιεί στην πραγματικότητα τεράστια αποθέματα μνήμης: μια σχεδόν λησμονημένη παράδοση δεσμεύει και στερεώνει μαζί την ελευθερία του ποιητικού λόγου.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα.



## ΔΙΑΛΟΓΟΙ Αναμετάδοση στο ΚΠΙΣΝ

Τετάρτη 27/11 | 18.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ 11

### Το ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει σε ζωντανή αναμετάδοση την εκδήλωση ΔΙΑΛΟΓΟΙ του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.

Μέσα από τη μηνιαία σειρά εκδηλώσεων ΔΙΑΛΟΓΟΙ, το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος επιδιώκει να παρουσιάσει ανθρώπους που με το έργο, τη δράση, τον λόγο τους εμπνέουν εκπροσώπους της κοινωνίας των πολιτών, ανθρώπους που δραστηριοποιούνται σε διαφορετικό χώρο, ενδεχομένως και χώρα, ο καθένας. Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ φωτίζουν πτυχές των κύριων θεματικών στις οποίες δραστηριοποιείται το ΙΣΝ: Τέχνες και Πολιτισμός, Παιδεία, Υγεία και Αθλητισμός, και Κοινωνική Πρόνοια.

Μέσω των δωρεάν και ανοιχτών για το κοινό εκδηλώσεων, το ΙΣΝ ευελπιστεί να ενθαρρύνει συζητήσεις γύρω από καιρία ζητήματα, να δημιουργήσει μια πλατφόρμα για την ανταλλαγή ιδεών, να παρουσιάσει ανθρώπους που εμπνέουν έναν νέο τρόπο σκέψης και να χτίσει γέφυρες συνεργασίας μεταξύ προσώπων και ομάδων σε όλο τον κόσμο. Οι εκδηλώσεις παρουσιάζονται με μια ευέλικτη, ακόμη και διαφορετική κάθε φορά μορφή, βάσει της εκάστοτε θεματικής και περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων, πάνελ, συζητήσεις και παρουσιάσεις.

Τους ΔΙΑΛΟΓΟΥΣ επιμελείται και συντονίζει η Άννα-Κύνθια Μπουσδούκου.

Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ είναι ελεύθεροι για το κοινό και η συμμετοχή εξασφαλίζεται με ηλεκτρονική εγγραφή και με σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τους ΔΙΑΛΟΓΟΥΣ Νοεμβρίου, επισκεφθείτε το SNF.org



## Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Ρευστά Τοπία

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά στο έργο του Γιάννη Ψυχοπαίδη είναι η χειρονομιακή τυχαιότητα και ρευστότητα της χρωματικής απόδοσης, στοιχεία που καθιστούν τα έργα του αέρινα, με αναπάντεχους χρωματικούς και φορμαλιστικούς συνδυασμούς.

Στόχος του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουμε και να δοκιμάσουμε τις τεχνικές του dripping και της λαζούρας: το ρευστό χρώμα και το μελάνι ξεχύνονται πάνω στην επιφάνεια του χαρτιού και έτσι γεννιούνται απρόβλεπτα αποτελέσματα.

Πειραματιζόμαστε με ειδικές τεχνικές και μέσα: με τη χρήση αλατιού, σιλικόνης και σφουγγαριών και δημιουργούμε φανταστικά τοπία.

**Σάββατο 09/11**  
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, Επίκουρος Καθηγητής ΕΜΠ.  
Ελισάβετ Χελιδώνη, Εικαστικός, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής



## Η τέχνη της προσωπογραφίας (2ος κύκλος)

Η ελληνική και ευρωπαϊκή τέχνη αποτελούν ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης για τις καλλιτεχνικές αναζητήσεις του Γιάννη Ψυχοπαίδη. Από τον Γκόγια έως τον Ρενουάρ κι από τον Χατζηκυριάκο-Γκίκα έως τον Μπουζιάνη, ο Γ. Ψυχοπαίδη ιχνηλατεί την έκφραση των μορφών, τη συνομιλία τους με το τοπίο και την παράδοση, και την αποτυπώνει -μετουσιωμένη- στα δικά του έργα.

Στον 2ο κύκλο του εργαστηρίου, συνεχίζουμε την περιπλάνησή μας στην Τέχνη μέσα από τα μάτια του Γ. Ψυχοπαίδη. Εμβαθύνουμε στην έννοια του πορτρέτου και στις αρχές της σχεδίασης (αναλογίες-φωτοσκιάσεις). Δημιουργούμε τις δικές μας προσωπογραφίες αγαπημένων μας προσώπων, εκ του φυσικού ή από φωτογραφικό υλικό, με μικτές τεχνικές σχεδίου και ζωγραφικής με υδατοδιαλυτά υλικά.

**Τετάρτη 20/11, 19.00-21.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ** 11

Για ενήλικες

(έως 15 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Γεωργία Χατζηβασιλειάδη, Εικαστικός - ΜΑ ΑΣΚΤ, MFA UCL

## Βήμα-βήμα στην τέχνη: Παιχνιδίσματα Εργαστήριο αισθητηριακού παιχνιδιού

Με αφετηρία την έκθεση του Γ. Ψυχοπαίδη συνεχίζουμε και αυτόν το μήνα να ανακαλύπτουμε πώς μέσα από το παιχνίδι δημιουργούνται δρόμοι επικοινωνίας ανάμεσα στον κόσμο των μικρών και των μεγάλων και πώς τα βρέφη εξοικειώνονται με την τέχνη και τις δυνατότητες που προσφέρει.

Ο Νοέμβρης φέρνει βροχή κι εμείς παίζουμε με το νερό, ανακατεύουμε υλικά και βλέπουμε πώς αυτά αντιδρούν. Στη δεύτερη συνάντηση μαθαίνουμε για τον άνεμο και τους αέρινους ήχους, κι έπειτα, σειρά έχει το παιχνίδι του φωτός και της σκιάς. Ανάβουμε λαμπάκια και φακούς και εξερευνούμε πώς το φως και η σκιά επιδρούν στα υλικά.

Στην τελευταία συνάντηση του μήνα, πειραματιζόμαστε με στέρεα υλικά τα οποία συνδυάζουμε με όλα τα στοιχεία που γνωρίσαμε στις προηγούμενες συναντήσεις. Το αποτέλεσμα: μια δική μας εικαστική ιστορία από νερό, αέρα, φως, σκιά και στέρεα υλικά.

**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
17.00-18.00 για βρέφη 3 μηνών έως 1 έτους  
18.30-19.30 για βρέφη 1 έως 2 ετών

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ** 11

Για βρέφη 3 μηνών έως 2 ετών μαζί με τους/τις συνοδούς τους

(έως 10 βρέφη και 10 συνοδοί με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός - Υλοποίηση:** Τέχνες στο Μίξερ!



## Ακολουθώντας τα χνάρια των μεγάλων

Τον Νοέμβριο ένα νέο εργαστήρι ξεκινά και εξοικειώνει τα παιδιά με τη διαδρομή ζωής του παππού και της γιαγιάς.

Αφετηρία και έμπνευσή μας, το ποίημα του Καβάφη «Πολύ Σπανίως» και το έργο του Ψυχοπαίδη γύρω από το έργο του ποιητή.

Παιδιά και συνοδοί εμπλέκονται σε παιγνιώδεις δράσεις με έντονο το στοιχείο της κίνησης, παίρνουν μέρος σε θεατρικά παιχνίδια και δραστηριότητες μουσικής προπαιδείας και εμβαθύνουν στο έργο του Γ. Ψυχοπαίδη μέσα από ζωντανή μουσική και εικαστικά. Στο τέλος του εργαστηρίου, περιπλανιούνται στα έργα της έκθεσης κρατώντας το δικό τους πρωτότυπο έργο τέχνης.

**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11, 17.00-18.00 & 18.30-19.30 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ** 11

Για παιδιά 2-4 ετών και τους/τις συνοδούς τους

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

**Σχεδιασμός - Υλοποίηση:** Σπυριδούλα Χρόνη, νηπιαγωγός-μουσειοπαιδαγωγός Γιάννης Ψαριώτης, μουσικός-μουσικοπαιδαγωγός

## ΠΟΙΗΤΙΚΑ: Εργαστήριο Χαρακτικής Με αφορμή τον Οδυσσέα Ελύτη

Με αφετηρία την έκθεση «ΠΟΙΗΤΙΚΑ» του Γιάννη Ψυχοπαίδη, διερευνούμε τον τρόπο με τον οποίο η ποίηση και οι ποιητές μετουσιώνονται σε εικόνα στα έργα του δημιουργού.

Μέσα στα δύο εργαστήρια του μήνα, οι συμμετέχοντες/ουσες αποκτούν γνώση της ιστορίας, της αισθητικής και των βασικών τεχνικών της χαρακτικής. Πειραματίζονται σε λινόλεουμ (ειδική επιφάνεια χαρακτικής) και δημιουργούν έργα εμπνευσμένα από εμβληματικά ποιήματα που επηρέασαν το έργο του Γιάννη Ψυχοπαίδη.

Ο Νοέμβριος είναι αφιερωμένος στον Οδυσσέα Ελύτη και στα ποιήματα «Μυρίσαι το Άριστον VIII» από την ποιητική συλλογή Ο Μικρός Ναυτίλος και το «Δώρο ασημένιο ποίημα» από την ποιητική συλλογή Το φωτόδεντρο και η δέκατη τέταρτη μορφοφία.

Ο κάθε συμμετέχων/συμμετέχουσα εικονοποιεί στο τύπωμα που δημιουργεί στίχους του ποιήματος και όλοι μαζί συνθέτουν μια ακολουθία που αποτυπώνει το συλλογικό αφήγημα της ομάδας.

Θα προηγηθεί σύντομη επίσκεψη στην έκθεση.

**Τετάρτη 06, 13/11, 18.00-21.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ** 11

Για ενήλικες

(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

(Σημείο συνάντησης: ο χώρος της έκθεσης)

**Σχεδιασμός - Υλοποίηση:** Μάρω Μιχαλακάκου, εικαστικός  
**Δημιουργική Υποστήριξη:** Μαριλένα Αλιγιζάκη, εικαστικός

## Teens Art Studio

Σε διάλογο με την έκθεση του Γ. Ψυχοπαίδη και με κεντρικό άξονα το ζωγραφικό σχέδιο ως εργαλείο έκφρασης προσωπικών ιδεών και μορφών, τα παιδιά πειραματίζονται με διαφορετικές τεχνικές, γνωρίζουν και χρησιμοποιούν καλλιτεχνικά και άλλα υλικά.

Αυτόν τον μήνα εμπνέονται από το Μονόγραμμα του Οδυσσέα Ελύτη και από μια πανάρχαια τεχνική ζωγραφικής, την πυρογραφία: μέθοδο διακόσμησης, ξύλινων κυρίως, επιφανειών. Με μέσο γραφής τη φωτιά και όχι το μελάνι, δίνουν στο ξύλο τη μορφή που θέλουν με τη βοήθεια ηλεκτρικών πυρογράφων.

Θα προηγηθεί ξενάγηση στην έκθεση.

**Σάββατο 23/11, 17.00-19.30 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ** 11

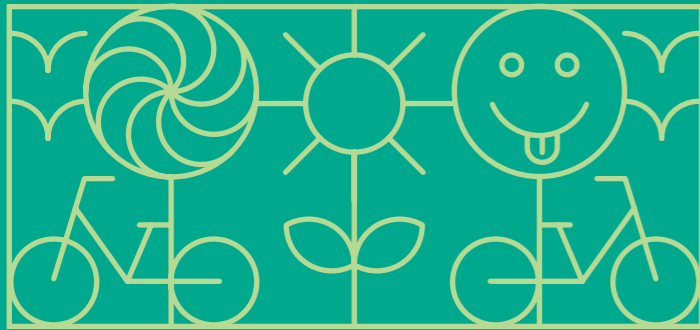
Για παιδιά 11+ ετών

(έως 15 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός - Υλοποίηση:** Very Young Contemporary Art (VYCA)







Τα Σαββατοκύριακα του Νοεμβρίου στο ΚΠΙΣΝ συνδυάζουν φύση, άθληση και μουσική! Θέλετε να μάθετε να παρασκευάζετε κομπόστ και να φυτεύετε δροσερά λαχανικά και φυτά στον κήπο σας; Ή μήπως να εξασκήσετε τις δεξιότητές σας στο ποδήλατο; Είστε έτοιμοι να παίξετε κρουστά, δημιουργώντας κινητικές μελωδίες, ήχους και τραγούδια; Αγαπημένα προγράμματα σας περιμένουν!

Βρείτε πληροφορίες και για τις υπόλοιπες σταθερές μας δραστηριότητες στις επόμενες σελίδες.



## Σαββατοκύριακα στο ΚΠΙΣΝ

### Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά και για ενήλικες

Ειδικευμένο προσωπικό διδάσκει στα παιδιά απλές τεχνικές που τους δίνουν την ευκαιρία να χαρούν το ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες, ενώ και εκείνα που ξέρουν ήδη ποδήλατο βελτιώνουν τις δεξιότητές τους. Για ενήλικες που δεν ξέρουν ποδήλατο αλλά θέλουν να μάθουν, προφέρονται ειδικά προσαρμοσμένα μαθήματα.

Οι συμμετέχοντες/ουσες προτείνεται να φέρουν μαζί τους το ποδήλατό τους.

**Κυριακή 10/11**  
11.00-15.00

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23**

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

(με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
MBike

### Φτιάχνουμε το δικό μας κομπόστ - επιλέγουμε το σωστό χώμα για τα φυτά μας

Το έδαφος μαζί με το κλίμα αποτελούν τους δύο σημαντικότερους παράγοντες για την επιλογή του είδους και της ποικιλίας του φυτού που θα φυτευτεί σε έναν κήπο.

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ολοκληρωμένη ενημέρωση όσον ασχολούνται ερασιτεχνικά με τον κήπο, ώστε να μπορούν να επιλέξουν το σωστό χώμα για το φυτό τους και να το βελτιώσουν με εύκολους και οικονομικούς τρόπους, εφαρμόζοντας παράλληλα προϊόντα κομποστοποίησης που θα έχουν παρασκευάσει οι ίδιοι.

**Κυριακή 03/11**  
11.00-14.00

**ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20**

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

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

### Κηπουρική για την οικογένεια

Η ενασχόληση με τον κήπο προσφέρει ηρεμία και βοηθά τα παιδιά αλλά και τους μεγάλους να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες, την υπευθυνότητα και την αυτοπεποίθησή τους.

Παιδιά και συνοδοί μαθαίνουν την αξία και τη σημασία της κηπουρικής, ανακαλύπτουν τα μυστικά της και συζητούν για το πώς αναπτύσσονται τα φυτά, πώς εξελίσσονται και ποιες είναι οι ανάγκες τους.

Δουλεύουμε σε ομάδες σε παρτέρια του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος και δημιουργούμε έναν όμορφο και παραγωγικό λαχανόκηπο. Προετοιμάζουμε τον κήπο, φτιάχνουμε φυτώρια και κάνουμε σταδιακές φυτεύσεις εποχιακών λαχανικών. Μαθαίνουμε βιωματικά για τις εργασίες του κήπου, τη σπορά, τη φύτευση, το πότισμα, τη θρέψη, τη φυτοπροστασία, το σκάλισμα και το βοτάνισμα. Γνώσεις που μπορούμε στη συνέχεια να εφαρμόσουμε στον κήπο και το μπαλκόνι μας.

**Ο θαυμαστός κόσμος των σπόρων:** Στη συνάντηση του Νοεμβρίου αναγνωρίζουμε τους σπόρους και παρακολουθούμε τα στάδια του ληθάργου και της βλάστησής τους μέχρι το νεαρό φυτάριο (το νεαρό φυτό που προορίζεται για μεταφύτευση) να βγάλει τα πραγματικά του φύλλα.

**Κυριακή 17/11**  
11.00-13.00

**ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20**

Για παιδιά 5-12 ετών και τους/ τις συνοδούς τους

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

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

### Κύκλος Κρουστών για Οικογένειες

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

**Κυριακή 24/11**  
11.00-13.00

**ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 9**

Για παιδιά 5 ετών και άνω και τις οικογένειές τους

Κατάλληλο για άτομα με ή χωρίς αναπηρία

(έως 40 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
QUILOMBO LAB



### Μια βόλτα στο Πάρκο

Σκηνοθετική Επιμέλεια: Τζωρτζίνα Κακουδάκη  
Ξεναγός: Μιχάλης Σαράντης

**Σάββατο 23/11** | 12.00, 13.00, 14.00 → **Σημείο συνάντησης: ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23**

Είτε γνωρίζετε ήδη το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος είτε όχι, η 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.

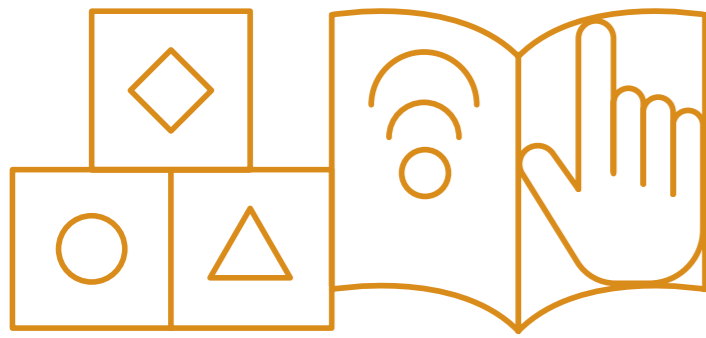
Τον Νοέμβριο, τον ρόλο του ξεναγού αναλαμβάνει ο ηθοποιός Μιχάλης Σαράντης.

Ο Μιχάλης Σαράντης είναι απόφοιτος της δραματικής σχολής του Θεάτρου Τέχνης και το 2015 τιμήθηκε με το Βραβείο Καλύτερου Ηθοποιού «Δημήτρης Χορν».

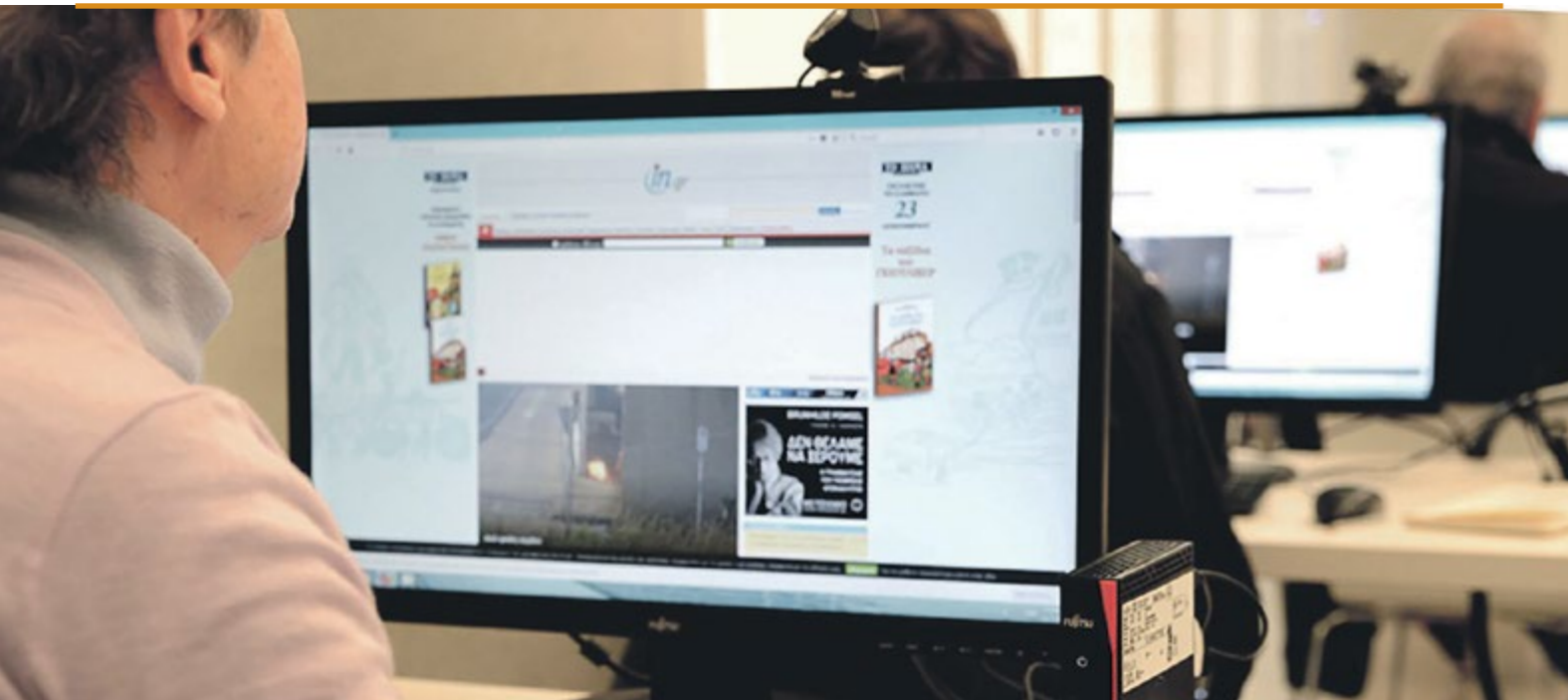
Στο θέατρο συνεργάζεται τα τελευταία χρόνια με τους Νίκο Καραθάνο, Δημήτρη Καραντζά, Αιμίλιο Χειλάκη και Μανώλη Δούνια. Έχει συνεργαστεί επίσης με τους Νίκο Μαστοράκη, Δημήτρη Λιγνάδη, Βασίλη Παπαβασιλείου, Θωμά Μοσχόπουλο, Ζωή Χατζηαντωνίου και Λυδία Κονιόρδου. Πρόσφατες παραστάσεις στις οποίες έλαβε μέρος: ο *Rob* του Ευθύμη Φιλίππου, η *Αντιγόνη* του Σοφοκλή, οι *Βρικολάκες* του Ίψεν, το *Όνειρο Καλοκαιρινής Νύχτας* του Σαίξπηρ και ο *Αϊάντας* του Σοφοκλή.

(έως 20 συμμετοχές ανά ξεναγήση)

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



## Μάθηση



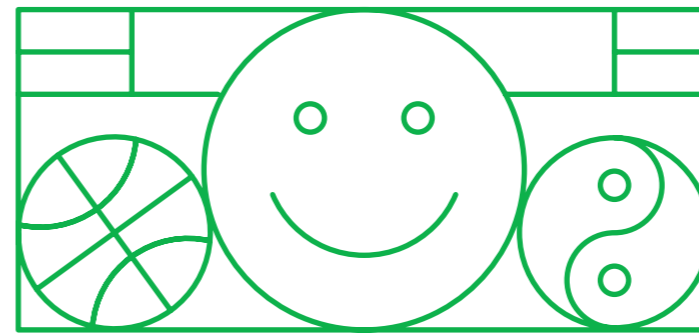
### Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+

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

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

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

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ 11**  
(έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)



## Αθλητισμός & Ευεξία



### Αθλητική Ημερίδα Όλα για τον Μαραθώνιο

**Πέμπτη 07/11**  
15.00-21.00

**ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11**

Η αθλητική ημερίδα «Όλα για τον Μαραθώνιο» διοργανώνεται για τέταρτη χρονιά από το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Καθηγητές πανεπιστημίου και ειδικοί επιστήμονες θα παρουσιάσουν θέματα που σχετίζονται με την προετοιμασία, την απόδοση και αποκατάσταση αθλητών μεγάλων αποστάσεων και μαραθώνιου δρόμου.

Παράλληλα, μέσα από διαδραστικά εργαστήρια, θα δοθούν απαντήσεις σε πρακτικά και προπονητικά θέματα, ενώ θα παρουσιαστούν και μέθοδοι αξιολόγησης της απόδοσης του αθλητή σε παρατεταμένη προσπάθεια.

Η εκδήλωση υλοποιείται με την επιμέλεια της Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ και του Sports Excellence σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος».

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας «Sports Excellence» δημιουργήθηκε με δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος και υλοποιείται από την ΑΜΚΕ Αναγέννηση & Πρόοδος, υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα της ημερίδας, τα εργαστήρια και τους ομιλητές στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org)



## Αθλητισμός & Ευεξία

### Cross-training στο Πάρκο

Θες να δεις το σώμα σου να αλλάζει ολιστικά; Τον Νοέμβριο συνεχίζεται στο ΚΠΙΣΝ η σειρά αθλητικών συναντήσεων με τη μέθοδο του cross-training.

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

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**  
**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/11**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**  
08.00-10.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για ενήλικες

(με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος αποτελεί το ιδανικό μέρος για άθληση και σας προσκαλεί κάθε μήνα σε προγράμματα Αθλητισμού & Ευεξίας.

### Άσκηση για όλους

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

Επιπλέον, οι προπονητές/προπονήτριες μπορούν να σχεδιάσουν ομαδικά προγράμματα αερόβιας άσκησης, μυϊκής ενδυνάμωσης, ασκησιολόγια ευλυγισίας και αποθεραπείας για όσους και όσες το επιθυμούν.

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**  
**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/11**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**  
18.00-21.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για ενήλικες

(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 πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα άνω των 60 αλλά και νεότερα που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις.

Το εξειδικευμένο προσωπικό (καθηγητές/καθηγήτριες φυσικής αγωγής, φυσίατροι, καρδιολόγοι) από το τμήμα αθλητικής αριστείας Sports Excellence, σχεδιάζει και υλοποιεί ειδικά εξατομικευμένα προγράμματα βασισμένα στη βάρδια, τη γοσα, τα λάστιχα, τους αλτήρες και τις ασκήσεις εδάφους. Η εβδομαδιαία δραστηριότητα καταγράφεται ηλεκτρονικά στον προσωπικό φάκελο των συμμετεχόντων, ενώ κάθε τρεις μήνες αξιολογείται εκ νέου η φυσική κατάσταση.

Απαιτείται ιατρική βεβαίωση από Παθολόγο ή Καρδιολόγο.

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22/11**  
**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
10.00-10.50 | 10.50-11.40  
**MAKER SPACE 11**

Για ηλικίες 60 ετών και άνω

(έως 8 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Τετάρτη 06, 13, 27/11**  
10.00-10.50 | 10.50-11.40  
**ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ 2 11**

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Yoga στο Πάρκο

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

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

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**  
**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
18.00-19.30

**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**  
08.00-09.30

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Βασικό μάθημα 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 όλες τις ηλικίες.

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

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**  
08.45-10.00

**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
07.30-08.45

**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/11**  
07.45- 09.00

**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**  
18.00-19.00

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates

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

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

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**  
07.30-08.45

**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
08.45-10.00

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος





# Αθλητισμός & Ευεξία

## Ται 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.

### Βασικό μάθημα

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**

08.30-09.45

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/11**

18.00-19.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

### Προχωρημένο μάθημα

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**

19.00-20.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

**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, σε εσωτερικό χώρο.

**Τρίτη 05\*, 12, 19, 26/11**

**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**

18.00-18.50

19.00-19.50

**MAKER SPACE 11**

**Για ηλικίες 60 ετών και άνω**

(έως 8 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

### Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Αναγέννηση & Πρόοδος

\*Στις 05/11, η δραστηριότητα θα διεξαχθεί στην Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων 2

## Qigong 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.

**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**

**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**

17.00-18.15

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

**Για ηλικίες 50 ετών και άνω**

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

### Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Αναγέννηση & Πρόοδος

## SNFCC Running Team

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

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**

08.30-10.00

**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**

18.30-20.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

**Για ηλικίες 15 ετών και άνω**

(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

\*Η συμμετοχή των εφήβων 15-17 ετών γίνεται με άδεια και παρουσία κηδεμόνα

### Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Αναγέννηση & Πρόοδος

## Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών

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

**Τετάρτη 20/11**

17.30-19.00

19.00-20.30

**MAKER SPACE 11**

**Για ενήλικες**

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

### Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Αναγέννηση & Πρόοδος





## Αθλητισμός & Ευεξία

### Παιχνίδια για οικογένειες

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

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**  
13.00-14.30

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για παιδιά 5 ετών και άνω με τους/τις συνοδούς τους

(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Ρέτανκε

Το άγνωστο σε πολλούς ρέτανκε (εδαφοσφαίριση) είναι ένα άθλημα που συνδυάζει την ακρίβεια του στόχου με τον συντονισμό και την αυτοσυγκέντρωση. Οι ασκούμενοι/μενες, που παίζουν είτε 1-1 είτε σε ομάδες, προσπαθούν να προσεγγίσουν τον στόχο πετώντας σιδερένιες μπάλες.

**Κυριακή 03, 10, 17, 24/11**  
12.00-14.00

**ΕΣΠΑΝΑΔΑ 17**

Για παιδιά 9 ετών και άνω & ενήλικες

(με σειρά προτεραιότητας)

\*Για τα παιδιά απαραίτητη η συμμετοχή συνοδού

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Street Soccer 5X5

Διοργάνωση αγώνων ποδοσφαίρου, με μικρές ομάδες των πέντε, για παιδιά από 6 έως 13 ετών.

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24/11**  
10.00-13.00

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

**6-7 ετών:** 10.00-10.30  
**6-7 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

Για παιδιά 6-13 ετών

(έως 10 παιδιά ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)

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

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/11**  
**Δευτέρα 04, 11, 18, 25/11**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/11**  
17.00-20.00

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

**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

Για παιδιά 5-13 ετών

(έως 12 παιδιά ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



### Δυναμικό Δίαθλο

Η νέα αθλητική δραστηριότητα του ΚΠΙΣΝ, το Δυναμικό Δίαθλο, συνδυάζει την εξάσκηση στη σκόπευση με τη χρήση ειδικών laser με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω του τρεξίματος. Τα παιδιά θα έχουν επίσης την ευκαιρία να εξασκηθούν στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της προσοχής τους κατά τη διάρκεια της σκόπευσης.

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**  
16.00-17.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 10-15 ετών

(έως 12 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος





## Αθλητισμός & Ευεξία

### Αθλητικά Παιχνίδια

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

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**  
16.00-17.15

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

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 02, 09, 16, 23, 30/11**  
11.45-13.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 3-6 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Mini Handball

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

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/11**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24/11**  
13.00-15.00

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

**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

Για παιδιά 6-13 ετών

(έως 12 συμμετοχές 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 02, 09, 16, 23, 30/11**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24/11**  
16.00-19.00

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

Για παιδιά 4-12 ετών,  
ηλικιακές ομάδες 4-7 & 8-12

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

\*Κάθε Κυριακή Blind Tennis ή Sound-ball Tennis για παιδιά με χαμηλή όραση ή/και τυφλότητα

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Mini Basket

Η καλαθοσφαίριση ως ομαδικό άθλημα συνεισφέρει στην ανάπτυξη των στοιχείων της κοινωνικότητας και της συντροφικότητας των παιδιών, παράλληλα με τη φυσική βελτίωση διαφόρων ικανότητων τους. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το άθλημα του basket μέσα από το ομαδικό παιχνίδι, ενώ θα βελτιώσουν και θα αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

### Στιβομαχίες

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

**Κυριακή 03, 10, 17, 24/11**  
16.00-17.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 5-10 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

### Mini Volley

Το ομαδικό Ολυμπιακό άθλημα του βόλεϊ επινοήθηκε το 1895 στη Μασαχουσέτη των Η.Π.Α. Στις αθλητικές συναντήσεις στο ΚΠΙΣΝ, τα παιδιά εξασκούνται σε τρία χαρακτηριστικά στοιχεία του αθλήματος: τη μετωπική πάσα, τη μανσέτα και το σερβίς από κάτω.

**Τρίτη 05, 12, 19, 26/11**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/11**  
17.00-19.00

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

**5-7 ετών:** 17.00-17.30  
**5-7 ετών:** 17.30-18.00  
**8-12 ετών:** 18.00-18.30  
**8-12 ετών:** 18.30-19.00

Για παιδιά 5-12 ετών

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Λένα Πλάτωνος Το αηδόνι του αυτοκράτορα Όπερα για παιδιά και νέους

03, 19, 20/11

Ώρα έναρξης:  
11.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Σε συνεργασία με το Διεθνές Φεστιβάλ &  
την Αγορά Κινουμένων Σχεδίων Animasyros

Αφού εντυπωσίασε μικρούς και μεγάλους στην Εναλλακτική Σκηνή, το μουσικό παραμύθι της Λένας Πλάτωνος *Το αηδόνι του αυτοκράτορα* θα παρουσιαστεί κατά τη σεζόν 2019/20 στη μεγάλη σκηνή της Αίθουσας Σταύρος Νιάρχος. Πρόκειται για μια εντυπωσιακή παραγωγή όπου η όπερα «συνομιλεί» με το animation. Το ομώνυμο παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν μεταμορφώνεται σε μια παραβολή για τη σχέση τέχνης και τεχνολογίας, η οποία στις μέρες μας είναι πιο επίκαιρη παρά ποτέ.

Ενορχήστρωση:

Λένα Πλάτωνος, Στέργιος Τσιρλιάγκος  
Λιμπρέτο: Γιώργος Βολουδάκης  
Σκηνοθεσία: Κατερίνα Πετσατώδη

## Μεγάλα Κοντσέρτα του Ρομανισμού Συναυλία

14/11

Ώρα έναρξης:  
20.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Είσοδος ελεύθερη με  
δελτία προτεραιότητας

Στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Πιάνου 2019 της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ, το οποίο πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Πιάνου της Θεσσαλονίκης, θα παρουσιαστούν τρία από τα δημοφιλέστερα κοντσέρτα για πιάνο και ορχήστρα του ρομανισμού: το 2ο Κοντσέρτο του Σεργκέι Ραχμάνινοφ, το 1ο του Πιοτρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι και το 1ο του Γιοχάννης Μπραμς.

Μουσική διεύθυνση: Ντάνιελ Σμιθ

Πιάνο: Κάρολος Ζουγανέλης, Στέφανος  
Θωμόπουλος, Γιώργος-Εμμανουήλ Λαζαρίδης

Με την Ορχήστρα της ΕΛΣ



## Μάνος Χατζιδάκις Χορός με τη σκιά μου Μπαλέτο

09, 10, 16, 17, 24/11

Ώρα έναρξης:  
20.00

Κυριακές: 18.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Κύκλος Μάνος Χατζιδάκις  
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Γιώργος Χατζιδάκις

Ο Διευθυντής του Μπαλέτου της ΕΛΣ πραγματοποιεί ένα μεγάλο καλλιτεχνικό όνειρο και χορογραφεί τέσσερα από τα σημαντικότερα έργα του Μάνου Χατζιδάκι - Ο κύκλος του C.N.S., Ο καπετάν Μιχάλης, Το καταραμένο φίδι, Το χαμόγελο της Τζοκόντας - σε μια ενιαία σπονδυλωτή παράσταση, στο πλαίσιο του τριετούς Κύκλου Μάνος Χατζιδάκις.

Χορογραφία-σκηνικό: Κωνσταντίνος Ρήγος  
Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρυτινός  
Σολίστ: Διονύσης Σούρμης

Με μουσικό σύνολο, τους Α' Χορευτές, τους Σολίστ,  
τους Κορυφαίους και το Corps de ballet της ΕΛΣ

## Τόμας Άντες Powder her face Όπερα

02, 07, 09/11

Ώρα έναρξης:  
20.30

Κυριακή: 19.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Πρώτη πανελλήνια παρουσίαση

Η αριστουργηματική όπερα-σκάνδαλο *Powder her face* (1995) του τρομερού παιδιού της βρετανικής μουσικής Τόμας Άντες, ο οποίος έχει βραβευτεί με Γκράμμι και Λώρενς Ολίβιε, παρουσιάζεται σε πανελλήνια πρώτη από την Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ.

Το έργο βασίζεται στη σκανδαλώδη ζωή της δούκισσας Μάργκαρετ Κάμπελ του Αρτζάιλ, που το 1963 σόκαρε το κοινό της Αγγλίας. Η αληθινή, τολμηρή ιστορία της δούκισσας, οι έρωτες, τα πάθη, τα διαζύγια και ο θλιβερός θάνατός της περνούν με έξοχο τρόπο μέσα από τη συναρπαστική μουσική του χαρισματικού συνθέτη Τόμας Άντες - ο οποίος θεωρείται από πολλούς ο διάδοχος του Μπέντζαμιν Μπρίττεν - και το λιμπρέτο του Φίλιπ Χένσερ με την ιδιαίτερη γλώσσα και τις γαργαλιστικές ερωτικές σκηνές.

Λιμπρέτο: Φίλιπ Χένσερ

Μουσική διεύθυνση: Νίκος Βασιλείου  
Σκηνοθεσία: Αλέξανδρος Ευκλείδης

## Patari Project Τέσσερις Εποχές Μουσικό θέατρο για παιδιά και νέους

03, 05, 06, 07, 10, 22,  
24, 26, 27, 28, 30/11

Ώρα έναρξης:  
11.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Βασισμένο στο ομώνυμο έργο  
του Αντόνιο Βιβάλντι  
Παραγγελία της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ

Η παράσταση *Τέσσερις εποχές*, βασισμένη στο διαχρονικό αριστούργημα του Αντόνιο Βιβάλντι, θα παρουσιαστεί ως η κεντρική παραγωγή μουσικού θεάτρου για παιδιά και νέους της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ. Ένα έργο τεράστιας καλλιτεχνικής αξίας που υμνεί τη φύση, οι *Τέσσερις εποχές* ζωντανεύουν στη σκηνή με μοναδικό τρόπο, παιγνιώδη και ψυχαγωγικό, αναπτύσσοντας παράλληλα την οικολογική συνείδηση των παιδιών, αλλά και την καλλιτεχνική τους παιδεία.

Τη σκηνική δημιουργία της παράστασης έχει αναλάβει το Patari Project, υπό τη σκηνοθετική καθοδήγηση της ταλαντούχας Σοφίας Πάσχου. Η ιδέα της ανακύκλωσης βρίσκεται στον πυρήνα της δραματολογίας της παράστασης, η οποία δημιουργείται από τους ηθοποιούς κατά τη διάρκεια των προβών.

Μουσική επεξεργασία, πρωτότυπη σύνθεση:

Νίκος Γαλενιανός  
Σκηνοθεσία: Σοφία Πάσχου

## Φεστιβάλ Πιάνου της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ Ρομαντισμός Ρεσιτάλ

05, 06, 26, 27/11  
04/12

Καλλιτεχνική επιμέλεια: **Χαράλαμπος Αγγελόπουλος**

Ώρα έναρξης:  
20.30

**Σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Πιάνου Θεσσαλονίκης**

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Το Φεστιβάλ Πιάνου της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ 2019, μια μεγάλη γιορτή για τον «βασιλιά των οργάνων», επιστρέφει δριμύτερο για τρίτη χρονιά με ένα πρόγραμμα που στοχεύει στην καρδιά του ρεπερτορίου του οργάνου: τον ρομαντισμό. Οι μελωδικοί ήχοι του πιάνου θα πλημμυρίσουν την Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ.

Στα πέντε ρεσιτάλ αναγνωρισμένων πιανιστών με διεθνή σταδιοδρομία που θα παρουσιαστούν στην Εναλλακτική Σκηνή θα ακουστούν ορισμένα από τα σημαντικότερα έργα του πιανιστικού ρεπερτορίου του ρομαντισμού.

Οι παράλληλες δράσεις του Φεστιβάλ περιλαμβάνουν ένα τριήμερο masterclass, δύο απογευματινές συναυλίες ανερχόμενων σολίστ, συναυλία βραβευθέντων του 4ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Πιάνου του Φεστιβάλ Πιάνου Θεσσαλονίκης και δύο συναυλίες νέων καλλιτεχνών που επιλέχτηκαν κατόπιν ακρόασης.

Εισαγωγικές ομιλίες: **Κώστας Χάρδας**

**Δημήτρης Τουφεξής** (05/11)  
**Τίτος Γουβέλης** (06/11)  
**Λίλια Μπογιατζιέβα** (26/11)  
**Νεφέλη Μούσουρα** (27/11)  
**Θοδωρής Τζοβανάκης** (04/12)

21, 22, 23, 24, 28, 29,  
30/11

Ώρα έναρξης:  
20.00

Κυριακές: 19.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

## Άλαν Τζέυ Λέρνερ & Φρέντερικ Λόου Ωραία μου Κυρία Μιούζικαλ

Το «τέλειο μιούζικαλ», η *Ωραία μου κυρία* των Άλαν Τζέυ Λέρνερ και Φρέντερικ Λόου, ένα από τα πιο επιτυχημένα και πολυαγαπημένα μιούζικαλ του Μπρόντγουεϊ, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα με την ολοκληρωμένη μουσική μορφή του από την Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ. Η ρομαντική ιστορία ενός καθηγητή γλωσσολογίας στο Λονδίνο των αρχών του 20ού αιώνα, ο οποίος προσπαθεί να μεταμορφώσει μια ανθοπώλισσα σε κυρία της υψηλής κοινωνίας, ζωντανεύει σε μουσική διεύθυνση Στάθη Σούλη, σκηνοθεσία Γιάννου Περγλέγκα (ο οποίος κρατάει και τον ρόλο του καθηγητή Χίγκινς), μετάφραση πρόζας Μαρίας Κυριαζή και Γιάννου Περγλέγκα και μετάφραση στίχων Δημήτρη Δημόπουλου, με τη συμμετοχή ενός εξαιρετικού καστ μονωδών της ΕΛΣ.

Μουσική διεύθυνση: **Στάθης Σούλης**  
Σκηνοθεσία: **Γιάννος Περγλέγκας**

Κάθε Δευτέρα  
18.30-20.00

Πληροφορίες-εγγραφές:  
213 088 5752  
(Δευτέρα-Παρασκευή,  
10.00-18.00)  
education@nationalopera.gr

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

### Διαπολιτισμική Χορωδία

Διανύοντας την τέταρτη χρονιά από τη δημιουργία της, η Διαπολιτισμική Χορωδία της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ συνεχίζει το συναρπαστικό πολυπολιτισμικό ταξίδι της στις γειτονιές του κόσμου. Τραγούδια άφθαρτου μελωδικού πλούτου από την παραδοσιακή μουσική των χωρών προέλευσης των μελών της (ήδη αριθμεί πάνω από 25 μέλη) συνθέτουν το ρεπερτόριό της, το οποίο εμπλουτίζεται διαρκώς με νέο υλικό. Κάθε συνάντηση και μια μοναδική μουσική εμπειρία!

**Μαέστρος χορωδίας:** Βασούλα Δελλή

Κάθε Δευτέρα  
18.00-21.00

Πληροφορίες-εγγραφές:  
213 088 5752  
(Δευτέρα-Παρασκευή,  
10.00-18.00)  
education@nationalopera.gr

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

### Διαπολιτισμική Ορχήστρα

Τον Οκτώβριο του 2018 ξεκίνησε ένα ιδιαίτερο ταξίδι στον κόσμο της μουσικής, καθώς η Εναλλακτική Σκηνή σε συνεργασία με τις Εκπαιδευτικές & Κοινωνικές Δράσεις της ΕΛΣ εγκαινίασαν ένα νέο σύνολο, τη Διαπολιτισμική Ορχήστρα. Με στόχο να αγκαλιάσει ανθρώπους και χώρες του κόσμου, η Ορχήστρα συνεχίζει για δεύτερη χρονιά να λειτουργεί ως πυρήνας ισότιμης συνάντησης και αλληλεπίδρασης, ως πλατφόρμα επικοινωνίας διαφορετικών αντιλήψεων και πολιτισμών.

**Υπεύθυνος ορχήστρας:** Χάρης Λαμπράκης

Κάθε Δευτέρα  
16.00-18.00

Πληροφορίες-εγγραφές:  
213 088 5742  
(Δευτέρα-Παρασκευή,  
10.00-15.00)  
education@nationalopera.gr

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

### Χορωδία 65+

«Η χορωδία είναι για τις γυναίκες και τους άντρες που έχουν κλείσει τα 65 τους χρόνια και θέλουν να μοιραστούν τη χαρά της μουσικής. Γι' αυτούς που έχουν μια κρυφή επιθυμία να πειραματιστούν με διαφορετικά ακούσματα – γνώριμα ή άγνωστα. Γι' αυτούς που θέλουν να ενώσουν τις φωνές τους με τους άλλους. Γι' αυτούς που έχουν την ανάγκη να τραγουδήσουν. Γι' αυτούς που νιώθουν πως ήρθε η ώρα ν' ακουστούν». — Δήμητρα Παπασταύρου

**Μαέστρος Χορωδίας:** Δήμητρα Παπασταύρου  
**Πιάνο:** Κώστας Παπαθύμιος

**Δωρεάν συμμετοχή με σειρά προτεραιότητας**





## Ξεναγήσεις



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 απέσπασε την **πρώτη θέση** στα **Ευρωπαϊκά Βραβεία Κήπων** και αποτελεί τον **μεγαλύτερο δημόσιο μεσογειακό κήπο** στον κόσμο. Ως σύγχρονο έργο Αρχιτεκτονικής Τοπίου, το 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/tours](http://SNFCC.org/tours)

• 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.

• Ανακαλύψτε επίσης τη σειρά ξεναγήσεων Μια Βόλτα στο Πάρκο, στη σελίδα 15.

## Ομαδικές Ξεναγήσεις

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

## Μόνιμες Εκθέσεις

Δευτέρα-Κυριακή  
06.00-00.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 18

### Κύπελλο Σπύρου Λούη

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

Το ιστορικό κειμήλιο αγοράστηκε από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος σε δημοπρασία του οίκου Christie's όταν διατέθηκε προς πώληση από τον εγγονό του δρομέα. Η απόκτηση του Κυπέλλου συνοδεύτηκε από την άμεση δέσμευση του Ιδρύματος να το καταστήσει προσιτό στο ευρύ κοινό και να το μοιραστεί με όλους.

Δευτέρα-Κυριακή  
06.00-00.00

2ος ΟΡΟΦΟΣ ΕΒΕ 11

### Αφαία, Γιώργος Ζογγολόπουλος

Το γλυπτό *Αφαία* είναι το έργο με το οποίο ο Γιώργος Ζογγολόπουλος πήρε μέρος στο XXe Salon de la Jeune Sculpture στο Παρίσι το 1968 και το παρουσίασε σε υπαίθρια έκθεση στο Palais Royal το ίδιο έτος. Το γλυπτό είναι από τα ελάχιστα έργα στα οποία ο καλλιτέχνης επιλέγει να επιχρωματίσει το μέταλλο που χρησιμοποιεί.

Έχοντας ο ίδιος ασχοληθεί με την ζωγραφική αλλά και δουλεύοντας στο ατελιέ του με την ζωγράφο σύζυγό του, Ελένη Πασχαλίδου-Ζογγολοπούλου, ο Γιώργος Ζογγολόπουλος συνήθιζε να πειραματίζεται με την μετάφραση ενός γλυπτού σε σχέδιο και ζωγραφική και το αντίστροφο.

Το γλυπτό εκτίθεται με την ευγενική παραχώρηση του Ιδρύματος Γεωργίου Ζογγολόπουλου.

## Υπηρεσίες & Χρήσιμες Πληροφορίες

### Ωράριο Νοεμβρίου

- **Πάρκο Σταύρος Νιάρχος**, Δευτέρα - Πέμπτη: 06.00- 22.00  
Παρασκευή - Κυριακή: 06.00- 00.00
- **Αγορά, Φάρος**: 06.00-00.00
- **Σημείο Εξυπηρέτησης στην Υποδοχή ΚΠΙΣΝ**: 08.00-22.00
- **Σημείο Εξυπηρέτησης στο Κέντρο Επισκεπτών**: 08.30-22.00

### Συμμετοχή σε εκδηλώσεις

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

### Προσβασιμότητα

- Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είναι πλήρως προσβάσιμο από όλα τα άτομα.
- Όλες οι εισοδοί, 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.

### 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/της κηδεμόνα τους, ο οποίος/η οποία 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 στελεχωμένοι με νοσηλευτικό προσωπικό. Αναζητήστε τους στον χάρτη στην επόμενη σελίδα.

### Εστίαση

Στους χώρους του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν τα εξής σημεία εστίασης:

- **δ / Delta Restaurant** (Επίπεδο 5Α κτιρίου ΕΛΣ)  
Brunch: Κυριακή 11.00-16.00  
à la carte: Κυριακή 16.00-00.00
- **Agora Bistro** (στην Αγορά)  
Δευτέρα-Κυριακή 08.00-00.00
- **Canal Café** (στο Κέντρο Επισκεπτών-Κανάλι)  
Δευτέρα - Κυριακή 08.30-00.00
- **Pharos Café** (στον Φάρο)  
Δευτέρα - Κυριακή 09.00-00.00  
*Οι ημέρες και ώρες λειτουργίας του Pharos Café ενδέχεται να τροποποιηθούν για τις ανάγκες συγκεκριμένων εκδηλώσεων*
- **Park Kiosk** (στο Πάρκο)  
Δευτέρα - Πέμπτη 06.00- 22.00  
Παρασκευή - Κυριακή 06.00- 00.00
- **Park Kiosk - Souvlaki** (στο Ξέφωτο)  
Δευτέρα - Παρασκευή 12.00-20.00  
Σάββατο - Κυριακή 12.00-22.00
- **Coffee & Juice Vans on Tour** (στην Αγορά)  
Δευτέρα-Κυριακή 08.00-21.00

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

### Πωλητήριο

Δευτέρα - Κυριακή 09.00-22.00

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 περισσότερα από 7.000 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, την 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. Οι επισκέπτες παρακαλούνται να χρησιμοποιούν τα σταχτοδοχεία δαπέδου που έχουν τοποθετηθεί στους λοιπούς ανοιχτούς χώρους. Ωστόσο, ενθαρρύνουμε το κοινό να απολαύσει το Πάρκο χωρίς να καπνίσει.

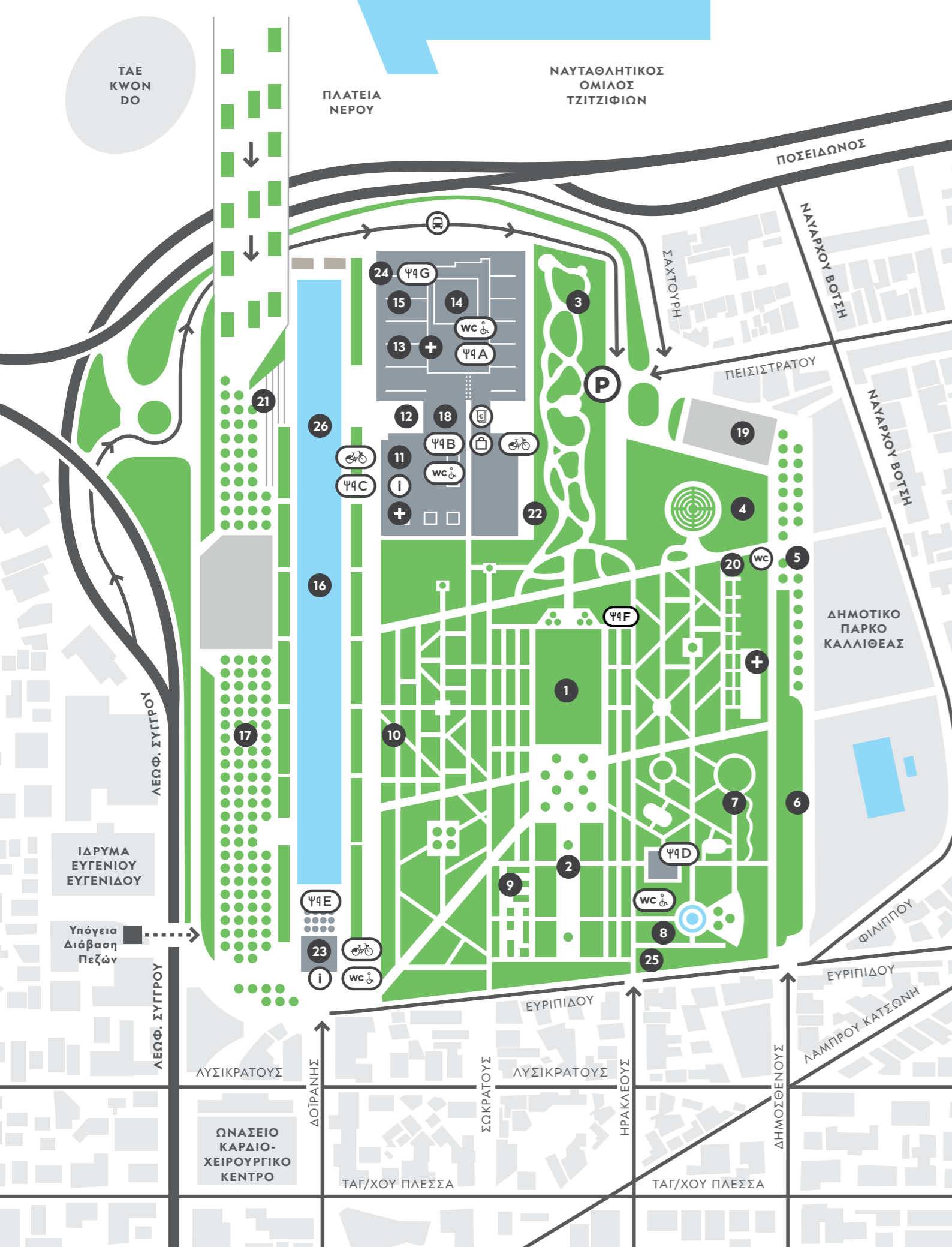
### Ποδήλατα

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

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

Συνεργάτης Κινητικότητας





## Χάρτης

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

- 1 Ξέφωτο
  - 2 Πευκώνας
  - 3 Νότια Μονοπάτια
  - 4 Θόλος στον Λαβύρινθο
  - 5 Υπαίθρια Όργανα Γυμναστικής
  - 6 Στίβος
  - 7 Παιδικές Χαρές
  - 8 Πίδακες Νερού
  - 9 Μουσικός Κήπος
  - 10 Μεσογειακός Κήπος
  - 11 Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος
  - 12 Αγορά
  - 13 Εθνική Λυρική Σκηνή
  - 14 Φάρος
  - 15 Πανοραμικά Σκαλιά
  - 16 Κανάλι
  - 17 Εσπλανάδα
  - 18 Υποδοχή ΚΠΙΣΝ
  - 19 Υπαίθριο Πάρκινγκ Λεωφορείων
  - 20 Λαχανόκηπος
  - 21 Σκαλοπάτια στο Κανάλι
  - 22 Buffer Zone
  - 23 Κέντρο Επισκεπτών
  - 24 Αίθουσα Δέλτα
  - 25 Υπαίθριος Χώρος Αθλοπαιδιών
  - 26 Χορογραφημένα Σιντριβάνια
- Σημείο Ενοικίασης Ποδηλάτων ΚΠΙΣΝ  
 SNFCC Store  
 Στάση του Shuttle Bus  
 Πρώτες Βοήθειες  
 ATM  
 Πληροφορίες  
 Pharos Café  
 Agora Bistro  
 Coffee & Juice Vans on tour  
 Park Kiosk  
 Canal Café  
 Park Kiosk - Souvlaki  
 δ / Delta Restaurant

## 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: Συγγρού- Φιξ - 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.

Τον Νοέμβριο συνεχίζεται καθημερινά στο ΚΠΙΣΝ η έκθεση «ΠΟΙΗΤΙΚΑ» του Γιάννη Ψυχοπαίδη.

Όλες τις ημέρες

- 06.00-00.00 Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη ..... σ. 30
- 10.00-19.30 Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ ..... σ. 30
- 09.00-22.00 Έκθεση Γιάννη Ψυχοπαίδη: ΠΟΙΗΤΙΚΑ ... σ. 02

- Οι εκδηλώσεις με \* απαιτούν προεγγραφή στο SNFCC.org
- Οι εκδηλώσεις με \*\* είναι με εισιτήριο

• 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  
Δημήτρης Ιατρού, Γιάννης Ψυχοπαίδης, Γιώργος Πέτρου, Echo Collective, Πηνελόπη Γερασίμου, Ρένα Πιττακή, Μιχάλης Δέλτα, Georgina Jackson, Maria-Christina Harper, MNP Design, Γιώργος Καπλανίδης, Μαρτζένη Τσαγκάρη, Μαρία-Εύα Μαυρίδου, Νίκος Καρανικόλας, Πελαγία Καρανικόλα, ΕΛΣ Ανδρέας Σιμόπουλος, ΕΛΣ Κ. Δρακότη.

Δευτέρα

07.30-08.45	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
08.45-10.00	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	.....	σ. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-19.30	Βήμα-βήμα στην τέχνη: Παιχνιδίσματα*	.....	σ. 13
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	.....	σ. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
20.30	Cosmos: Beethoven/Καμεράτα - Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής**	.....	σ. 04

11

07.30-08.45	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
08.45-10.00	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	.....	σ. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-19.30	Βήμα-βήμα στην τέχνη: Παιχνιδίσματα*	.....	σ. 13
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	.....	σ. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06

Τρίτη

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	.....	σ. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	.....	σ. 25
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	.....	σ. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
18.30-20.00	SNFCC Running Team	.....	σ. 21
19.00-21.00	Mini Basket*	.....	σ. 25

12

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	.....	σ. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	.....	σ. 25
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	.....	σ. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
18.30-20.00	SNFCC Running Team	.....	σ. 21
19.00-21.00	Mini Basket*	.....	σ. 25

Τετάρτη

07.45-09.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	.....	σ. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	.....	σ. 23
18.00-19.15	Βασικό μάθημα Tai Chi	.....	σ. 20
18.00-21.00	ΠΟΙΗΤΙΚΑ: Εργαστήριο Χαρακτικής*	.....	σ. 13
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06

13

07.45-09.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	.....	σ. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	.....	σ. 23
18.00-19.15	Βασικό μάθημα Tai Chi	.....	σ. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.00	ΠΟΙΗΤΙΚΑ: Εργαστήριο Χαρακτικής*	.....	σ. 13
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
19.00-21.00	Ο Γιάννης Ψυχοπαίδης συνομιλεί με τον Ντένη Ζαχαρόπουλο	.....	σ. 03

Πέμπτη

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
15.00-21.00	Αθλητική Ημερίδα: Όλα για τον Μαραθώνιο ...	.....	σ. 17
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	.....	σ. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	.....	σ. 25
17.00-19.30	Ακολουθώντας τα χνάρια των μεγάλων*	.....	σ. 13
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	.....	σ. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
19.00-21.00	Mini Basket*	.....	σ. 25

14

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	.....	σ. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	.....	σ. 25
17.00-19.30	Ακολουθώντας τα χνάρια των μεγάλων*	.....	σ. 13
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	.....	σ. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
19.00-21.00	Διάλεξη: Παναγιώτης Τουρνικιώτης   Το Bauhaus στην Ελλάδα	.....	σ. 10
19.00-21.00	Mini Basket*	.....	σ. 25

Παρασκευή

07.30-08.45	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
08.45-10.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	.....	σ. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	.....	σ. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
19.00-20.15	Προχωρημένο μάθημα Tai Chi	.....	σ. 20

15

07.30-08.45	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	.....	σ. 18
08.45-10.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	.....	σ. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	.....	σ. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	.....	σ. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	.....	σ. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	.....	σ. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	.....	σ. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
19.00-20.15	Προχωρημένο μάθημα Tai Chi	.....	σ. 20

Σάββατο

08.30-09.45	Βασικό μάθημα Tai Chi	.....	σ. 20
08.30-10.00	SNFCC Running Team	.....	σ. 21
10.00-13.00	Street Soccer 5X5	.....	σ. 23
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	.....	σ. 24
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	.....	σ. 22
13.00-15.00	Mini Handball	.....	σ. 24
16.00-17.15	Δυναμικό Διάθλο*	.....	σ. 23
16.00-17.15	Αθλητικά παιχνίδια	.....	σ. 24
16.00-19.00	Mini Tennis*	.....	σ. 25
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06

16

08.30-09.45	Βασικό μάθημα Tai Chi	.....	σ. 20
08.30-10.00	SNFCC Running Team	.....	σ. 21
10.00-13.00	Street Soccer 5X5	.....	σ. 23
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	.....	σ. 24
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	.....	σ. 22
13.00-15.00	Mini Handball	.....	σ. 24
16.00-17.15	Δυναμικό Διάθλο*	.....	σ. 23
16.00-17.15	Αθλητικά παιχνίδια	.....	σ. 24
16.00-19.00	Mini Tennis*	.....	σ. 25
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06
21.00	Music Escarpades: Μιχάλης Δέλτα	.....	σ. 08

Κυριακή

10.00-13.00	Street Soccer 5X5	.....	σ. 23
11.00-14.00	Φτιάχνουμε το δικό μας κομπόστ	.....	σ. 14
12.00-14.00	Ρέτανaque	.....	σ. 22
13.00-15.00	Mini Handball	.....	σ. 24
16.00-17.15	Στιβομαχίες	.....	σ. 25
16.00-19.00	Mini Tennis*	.....	σ. 25
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06

17

10.00-13.00	Street Soccer 5X5	.....	σ. 23
11.00-13.00	Κηπουρική για την οικογένεια	.....	σ. 14
12.00-14.00	Ρέτανaque	.....	σ. 22
13.00-15.00	Mini Handball	.....	σ. 24
16.00-17.15	Στιβομαχίες	.....	σ. 25
16.00-19.00	Mini Tennis*	.....	σ. 25
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	.....	σ. 06

Τον Νοέμβριο συνεχίζεται καθημερινά στο ΚΠΙΣΝ η έκθεση «ΠΟΙΗΤΙΚΑ» του Γιάννη Ψυχοπαίδη.

**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	Έκθεση Γιάννη Ψυχοπαίδη: ΠΟΙΗΤΙΚΑ	α. 02

Ενημερωθείτε για το καθημερινό πρόγραμμα των χορογραφημένων σιντριβανιών στο Κανάλι του ΚΠΙΣΝ στο SNFCC.org

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

• Οι εκδηλώσεις με \*\* είναι με εισιτήριο

• 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.

**Δευτέρα**

**18**

07.30-08.45	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
08.45-10.00	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	α. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-19.30	Βήμα-βήμα στην τέχνη: Παιχνιδίσματα*	α. 13
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	α. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06

**25**

07.30-08.45	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
08.45-10.00	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	α. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-19.30	Βήμα-βήμα στην τέχνη: Παιχνιδίσματα*	α. 13
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	α. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
20.30	Cosmos: Echo Collective - Jóhann Jóhannsson**	α. 05

**Τρίτη**

**19**

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	α. 25
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 21
19.00-21.00	Mini Basket*	α. 25

**26**

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	α. 25
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 21
19.00-21.00	Mini Basket*	α. 25

**Τετάρτη**

**20**

07.45-09.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	α. 23
17.30-20.30	Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών	α. 21
18.00-19.15	Βασικό μάθημα Tai Chi	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
19.00-21.00	Διάλεξη: Γιώργος Κοροπούλης   Η λησμονημένη πόλις του Ν. Εγγονόπουλου	α. 11
19.00-21.00	Η τέχνη της προσωπογραφίας (2ος κύκλος)*	α. 12

**27**

07.45-09.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	α. 23
18.00-19.15	Βασικό μάθημα Tai Chi	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
18.30	Αναμετάδοση: ΔΙΑΛΟΓΟΙ ΞΕΝ	α. 11

**Πέμπτη**

**21**

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	α. 25
17.00-19.30	Ακολουθώντας τα χνάρια των μεγάλων*	α. 13
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
19.00-21.00	Εργαστήρια Bauhaus για ενήλικες: Επιστροφή στο εργαστήριο!*	α. 10
19.00-21.00	Mini Basket*	α. 25

**28**

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 20
17.00-19.00	Mini Volley*	α. 25
17.00-19.30	Ακολουθώντας τα χνάρια των μεγάλων*	α. 13
18.00-19.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
18.00-19.50	Άσκηση και Μνήμη	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
19.00-21.00	Mini Basket*	α. 25

**Παρασκευή**

**22**

07.30-08.45	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	α. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
08.45-10.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
10.00-11.40	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 19
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	α. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
19.00-20.15	Προχωρημένο μάθημα Tai Chi	α. 20

**29**

07.30-08.45	Προχωρημένο μάθημα Mat Pilates	α. 18
08.00-10.00	Cross-training στο Πάρκο	α. 18
08.45-10.00	Βασικό μάθημα Mat Pilates	α. 18
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 16
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)	α. 23
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 18
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
19.00-20.15	Προχωρημένο μάθημα Tai Chi	α. 20

**Σάββατο**

**23**

08.30-09.45	Βασικό μάθημα Tai Chi	α. 20
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 21
10.00-13.00	Street Soccer 5X5	α. 23
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 24
12.00-15.00	Μια βόλτα στο Πάρκο με τον Μιχάλη Σαράντη*	α. 15
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 22
13.00-15.00	Mini Handball	α. 24
16.00-17.15	Δυναμικό Διάθλο*	α. 23
16.00-17.15	Αθλητικά παιχνίδια	α. 24
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
17.00-19.30	Teens Art Studio	α. 13
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06

**30**

08.30-09.45	Βασικό μάθημα Tai Chi	α. 20
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 21
10.00-13.00	Street Soccer 5X5	α. 23
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 24
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 22
13.00-15.00	Mini Handball	α. 24
16.00-17.15	Δυναμικό Διάθλο*	α. 23
16.00-17.15	Αθλητικά παιχνίδια	α. 24
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06

**Κυριακή**

**24**

10.00-13.00	Street Soccer 5X5	α. 23
11.00-13.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 15
12.00-14.00	Réтанque	α. 22
13.00-15.00	Mini Handball	α. 24
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 25
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
18.00-21.40	The Quiet Volume: Ant Hampton & Tim Etchells*	α. 06
21.00	Jazz Chronicles: Women of Jazz	α. 09

# Δράσεις αποκλειστικά για τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ



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

## Χρήσιμες Πληροφορίες

Όλες οι 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**

## Είσαι Μέλος;

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



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

- στους χώρους εστίασης
- στο parking
- στο SNFCC Store



## Τρίτες των Μελών

### ΠΟΙΗΤΙΚΑ: Εργαστήριο Χαρακτικής Με αφορμή τον Οδυσσέα Ελύτη

Με αφετηρία την έκθεση «ΠΟΙΗΤΙΚΑ» του Γιάννη Ψυχοπαίδη, διερευνούμε τον τρόπο με τον οποίο η ποίηση και οι ποιητές μετουσιώνονται σε εικόνα στα έργα του δημιουργού.

Μέσα στα δύο εργαστήρια του μήνα, οι συμμετέχοντες/ουσες αποκτούν γνώση της ιστορίας, της αισθητικής και των βασικών τεχνικών της χαρακτικής. Πειραματίζονται σε λινόλεουμ (ειδική επιφάνεια χαρακτικής) και δημιουργούν έργα εμπνευσμένα από εμβληματικά ποιήματα που επηρέασαν το έργο του Γιάννη Ψυχοπαίδη.

Ο Νοέμβριος είναι αφιερωμένος στον Οδυσσέα Ελύτη και στα ποιήματα «Μυρίσαι το Άριστον VIII» από την ποιητική συλλογή *Ο Μικρός Ναυτίλος* και το «Δώρο ασημένιο ποιήμα» από την ποιητική συλλογή *Το φωτόδεντρο και η δέκατη τέταρτη ομορφιά*.

Ο κάθε συμμετέχων/συμμετέχουσα εικονοποιεί στο τύπωμα που δημιουργεί στίχους του ποιήματος και όλοι μαζί συνθέτουν μια ακολουθία που αποτυπώνει το συλλογικό αφήγημα της ομάδας.

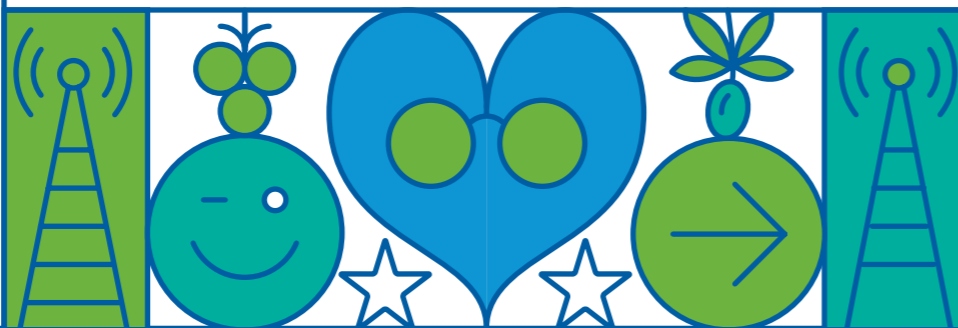
Θα προηγηθεί σύντομη επίσκεψη στην έκθεση.

Τρίτη 05, 12/11

18.00-21.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ **11**

Σημείο συνάντησης: ο χώρος της έκθεσης  
Για ενήλικες | (έως 20 συμμετοχές)

Σχεδιασμός - Υλοποίηση: Μάρω Μιχαλακάκου, εικαστικός  
Δημιουργική Υποστήριξη: Μαριλένα Αλιγιζάκη, εικαστικός



## Η τέχνη της προσωπογραφίας (2ος κύκλος)

Η ελληνική και ευρωπαϊκή τέχνη αποτελούν ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης για τις καλλιτεχνικές αναζητήσεις του Γιάννη Ψυχοπαίδη. Από τον Γκόγια έως τον Ρενουάρ κι από τον Χατζηκυριάκο-Γκίκα έως τον Μπουζιάνη, ο Γ. Ψυχοπαίδης ιχνηλατεί την έκφραση των μορφών, τη συνομιλία τους με το τοπίο και την παράδοση, και την αποτυπώνει - μετουσιωμένη - στα δικά του έργα.

Στον 2ο κύκλο του εργαστηρίου, συνεχίζουμε την περιπλάνησή μας στην Τέχνη μέσα από τα μάτια του Γ. Ψυχοπαίδη. Εμβαθύνουμε στην έννοια του πορτρέτου και στις αρχές της σχεδίασης (αναλογίες-φωτοσκιάσεις). Δημιουργούμε τις δικές μας προσωπογραφίες αγαπημένων μας προσώπων, εκ του φυσικού ή από φωτογραφικό υλικό, με μικτές τεχνικές σχεδίου και ζωγραφικής με υδατοδιαλυτά υλικά.

Τετάρτη 27/11

19.00-21.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ **11**

Για ενήλικες | (έως 15 συμμετοχές)

Σχεδιασμός - Υλοποίηση:  
Γεωργία Χατζηβασιλειάδη, Εικαστικός - MA ΑΣΚΤ, MFA UCL



## Φτιάχνουμε το δικό μας κομπόστ - επιλέγουμε το σωστό χρώμα για τα φυτά μας

Το έδαφος μαζί με το κλίμα αποτελούν τους δύο σημαντικότερους παράγοντες για την επιλογή του είδους και της ποικιλίας του φυτού που θα φυτευτεί σε έναν κήπο.

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ολοκληρωμένη ενημέρωση όσων ασχολούνται ερασιτεχνικά με τον κήπο, ώστε να μπορούν να επιλέξουν το σωστό χρώμα για το φυτό τους και να το βελτιώσουν με εύκολους και οικονομικούς τρόπους, εφαρμόζοντας παράλληλα προϊόντα κομποστοποίησης που θα έχουν παρασκευάσει οι ίδιοι.

Κυριακή 10/11

11.00-14.00 | ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ **20**

Για ενήλικες | (έως 30 συμμετοχές)

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



## Προτεραιότητα στην προώθηση για Μέλη

### Cosmos: Beethoven

Καμεράτα - Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής

Δευτέρα 04/11

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ **13**

1 ημέρα προτεραιότητα στην προώθηση για Μέλη + καλεσμένο | έως 400 θέσεις  
Πληροφορίες στη σελ. 04

### Cosmos: Echo Collective - Jóhann Jóhannsson

Δευτέρα 25/11

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ **13**

1 ημέρα προτεραιότητα στην προώθηση για Μέλη + καλεσμένο | έως 400 θέσεις  
Πληροφορίες στη σελ. 05

### Παραβάσεις: James Joyce: Οδυσσέας Ο Μονόλογος της Molly Bloom

Κυριακή 10/11

17.00 | ΦΑΡΟΣ **14**

1 ημέρα προτεραιότητα στην προώθηση για Μέλη + καλεσμένο | έως 100 θέσεις  
Πληροφορίες στη σελ. 07

## Fit Members

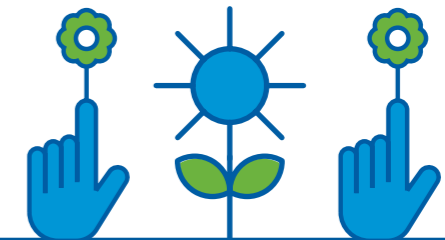
Ένα δυναμικό μάθημα διαλειμματικής άσκησης, σχεδιασμένο σε σταθμούς και βασισμένο σε ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας. Η δραστηριότητα δίνει έμφαση στη ροή και τη γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων, με στόχο την ενδυνάμωση των μυών και ενισχύοντας την αντοχή στη δύναμη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

Τετάρτη 06, 13, 20, 27/11

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:

Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος **National Library of Greece**



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**

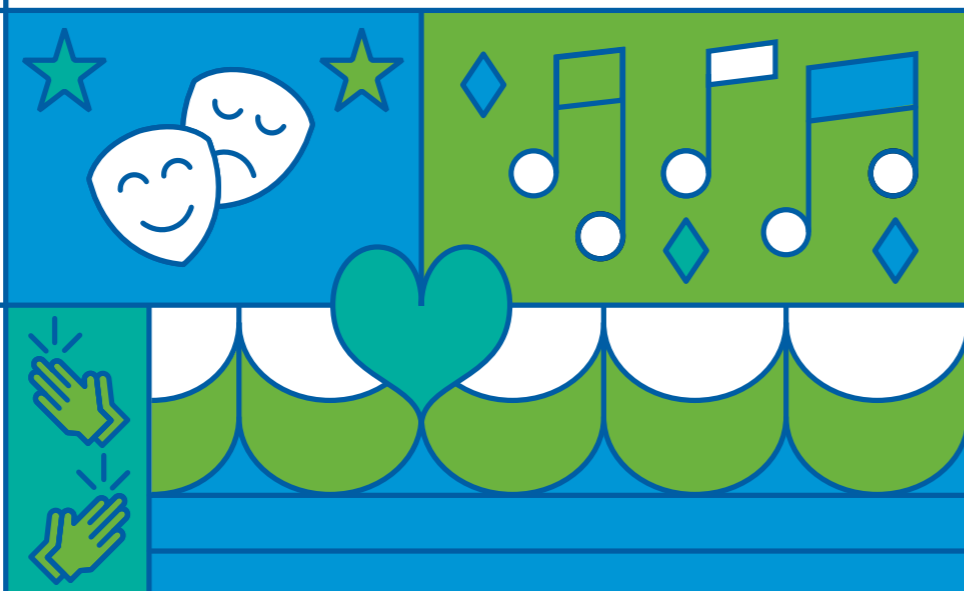
### Είσαι Μέλος;

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



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

- στους χώρους εστίασης
- στο parking
- στο SNFCC Store



### Σε συνεργασία με την ΕΛΣ

#### Μπαλέτο ΕΛΣ, Γενική Δοκιμή: Χορός με τη σκιά μου

Παρασκευή 08/11

19.00 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 13

Αποκλειστικά για Μέλη + καλεσμένο | έως 100 θέσεις

#### Μεγάλα Κοντσέρτα του Ρομαντισμού

Πέμπτη 14/11

20.00 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 13

Αποκλειστικά για Μέλη + καλεσμένο | έως 100 θέσεις

#### Φεστιβάλ Πιάνου της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ - Έκπτωση 50% στα εισιτήρια

Τρίτη 05, 26/11 & Τετάρτη 06, 27/11

20.30 | ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ 13

Η διάθεση των εισιτηρίων (ορισμένος αριθμός θέσεων) γίνεται από τα ταμεία της ΕΛΣ στο ΚΠΙΣΝ (09.00 - 21.00). Έως εξαντλήσεως των θέσεων.

Είμαι αθλητικός τύπος.  
 Είμαι 65 και μου αρέσει.  
 Είμαι φοιτήτρια.  
 Είμαι στη θέση 12, σειρά 7.  
 Είμαι στον Φάρο με τα παιδιά.  
 Είμαι ερασιτέχνης κηπουρός.  
 Είμαι στη συναυλία, έρχεσαι;  
 Είμαι αυτή με το τζακ ράσελ.  
 Είμαι αρχάριος στη γιόγκα.  
 Είμαι βόλτα με την οικογένειά μου.  
 Είμαι γείτονας.  
 Είμαι λάτρης της όπερας.  
 Είμαι στην Α΄ Γυμνασίου.  
 Είμαι όλη την ώρα στο ΚΠΙΣΝ.  
 Είμαι καλά εδώ.  
 Είμαι βιβλιοφάγος.  
 Είμαι Μέλος.

# Νοέμβριος στο ΚΠΙΣΝ

# 11.

Ο μήνας ξεκινά στις 04/11 με Beethoven από την Καμεράτα – Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής και τον κορυφαίο μαέστρο Γιώργου Πέτρου. «...κι ύστερα τον κάρφωσα με τα μάτια μου για να μου κάνει πάλι την πρόταση ναι κι ύστερα μου ζήτησε αν θα ήθελα ναι να πω...»: Στις 10/11, η Ρένη Πιττακή γίνεται η Molly Bloom από τον *Οδυσσέα* του James Joyce στις Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ, υπό τη σκηνοθετική επιμέλεια του Δημήτρη Καραντζά. «Τελικά, συνειδητοποιείς ότι διαβάζεις. Γυρίζεις σελίδα»: Καθημερινά, το *The Quiet Volume*, η Autoteatro performance των Ant Hampton και Tim Etchells, μας εισάγει στη μοναδική εμπειρία της ανάγνωσης και μας καλεί να ανακαλύψουμε τον διπλανό μας. Στις μουσικές αποδράσεις του Νοεμβρίου, ο Μιχάλης Δέλτα μας μεταφέρει σε electronica, ambient και techno μουσικούς καμβάδες (16/11), ενώ η τρομπετίστα Georgina Jackson και η αρπίστα Maria-Christina Harper ενώνονται μέσα από το νέο τους project *Women of Jazz*, σ' ένα εκρηκτικό ντουέτο με jazz ηχοχρώματα στον Φάρο (24/11). "...this is music that allows people to let go and feel their own true emotions – which can sometimes lead to some very intense responses": Στις 25/11, οι Echo Collective, που τόσο αριστοτεχνικά μεταφέρουν την κλασική μουσική σε άλλα μουσικά είδη, ερμηνεύουν τη σύνθεση *12 Conversations with Thilo Heinzmann* του Jóhann Jóhannsson. Το Bauhaus στα 100, η συνεργασία του ΚΠΙΣΝ με το Goethe-Institut Athen μας περιμένει με νέες διαλέξεις και εργαστήρια με επίκεντρο τη Σχολή Bauhaus. ΠΟΙΗΤΙΚΑ: Τον Νοέμβριο συνεχίζεται το ταξίδι στον εικαστικό κόσμο του Γιάννη Ψυχοπαίδη μέσα από μια μεγάλη έκθεση όπου η ζωγραφική συναντάει την ποίηση.

Και φυσικά, η αντίστροφη μέτρηση για τον Χριστουγεννιάτικο Κόσμο του ΚΠΙΣΝ ξεκινά! Μείνετε συντονισμένοι!

Με αποκλειστική δωρεά: