



STAVROS  
NIARCHOS  
FOUNDATION  
CULTURAL  
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

04.2018

MUSIC ESCAPADES  
**Plastic Flowers**



**Chamber  
Music  
Society**  
του Lincoln  
Center

JAZZ ΔΙΑΧΡΟΝΙΕΣ  
**Stefanos Andreadis  
Flying Jazz Quartet**

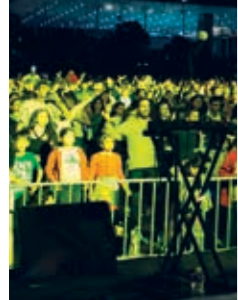


ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΚΠΙΣΗΝ  
**Stabat Mater**  
Pergolesi  
**Sacred Jazz**  
Jazz Voyage Group

ΘΕΑΤΡΙΚΟ  
ΑΝΑΛΟΓΙΟ  
**Εκκλησιαστής**



ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΚΠΙΣΗΝ  
**Επιτάφιος:**  
Γιάννης Ρίτσος-Μίκης Θεοδωράκης  
**Μαρία Φαραντούρη**



# Τα πολλά πρόσωπα της μουσικής στο ΚΠΙΣΝ

Η μουσική δεν έχει αρχή, ούτε και τέλος, δεν έχει όρια ή στεγανά. Και μέρος του καλλιτεχνικού προγραμματισμού του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, είναι ακριβώς αυτό: Να αναδείξουμε διαφορετικά είδη και πτυχές της ελληνικής μουσικής σκηνής, να συνδυάσουμε καταξιωμένους ερμηνευτές με αναδυόμενους καλλιτέχνες από διαφορετικές γενιές και παραδόσεις, να καταδείξουμε πώς τα πολλά πρόσωπα της μουσικής αντικατοπτρίζουν την ποικιλομορφία της ζωής μας.

Για τον λόγο αυτό, και λειτουργώντας πάντοτε συμπληρωματικά ως προς τον καλλιτεχνικό προγραμματισμό της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, έχουμε αναπτύξει μία σειρά από μουσικές ενότητες, κάθε μία με τον δικό της χαρακτήρα και κοινό. Έτσι, τα **Music Escapades** παρουσιάζουν την νέα, εναλλακτική μουσική σκηνή της Ελλάδας - προσκεκλημένοι τον Απρίλιο είναι οι Plastic Flowers στις 22/04. Οι **Jazz Διαχρονίες** μας μούν στον κόσμο της ελληνικής jazz σκηνής: στις 15/04 εμφανίζεται το Flying Jazz Quartet. Η σειρά συναυλιών **Cosmos** εξερευνά διαφορετικά μουσικά σύμπαντα, έχοντας σαν αφετηρία το ομώνυμο γλυπτό του Susumu Shingu που κοσμεί την οροφή της Αίθουσας Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ. Οι συναυλίες **Parklife** πραγματοποιούνται στο Ξέφωτο και πλημμυρίζουν το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος με μουσική, ενθαρρύνοντας τους επισκέπτες να αποκτήσουν μια νέα σχέση με τους ανοιχτούς δημόσιους χώρους όπου η τέχνη και η φύση συναντιούνται.

Η μουσική πολυφωνία στο ΚΠΙΣΝ αντανακλάται και στις **συναυλίες της Μεγάλης Εβδομάδας**, όπου ξεκινούν με το *Stabat Mater* του Pergolesi, συνεχίζουν με τα jazz *Ιερά Κονσέρτα* του Duke Ellington και κορυφώνονται με τον *Επιτάφιο* του Γιάννη Ρίτσου και του Μίκη Θεοδωράκη και ερμηνεύτρια την Μαρία Φαραντούρη. Επιπλέον, επιθυμώντας να αναδείξουμε υψηλού επιπέδου μουσικές παραγωγές, συμπράττουμε με **μεγάλους οργανισμούς του εξωτερικού** οι οποίοι παρουσιάζουν το έργο τους στο ελληνικό κοινό. Σε αυτό το πλαίσιο, στις 11/04 το περίφημο Chamber Music Society του Lincoln Center της Νέας Υόρκης έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα για να παρουσιάσει στο ΚΠΙΣΝ τη δική του *Οδύσσεια*, με αναφορές στην ελληνική φύση, ιστορία και μυθολογία.

Όλες αυτές οι μουσικές παραγωγές υλοποιούνται αλλά και πραγματοποιούνται με ελεύθερη είσοδο, χάρη στην αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος έτσι ώστε να είναι προσβάσιμες από όλους, χωρίς αποκλεισμούς: Ένα ποικιλόμορφο μουσικό ρεπερτόριο για ένα ποικιλόμορφο κοινό, το οποίο καλούμε να εξερευνήσει και να ανακαλύψει είδη μουσικής με τα οποία ενδεχομένως δεν είναι εξοικειωμένο.

# Highlights

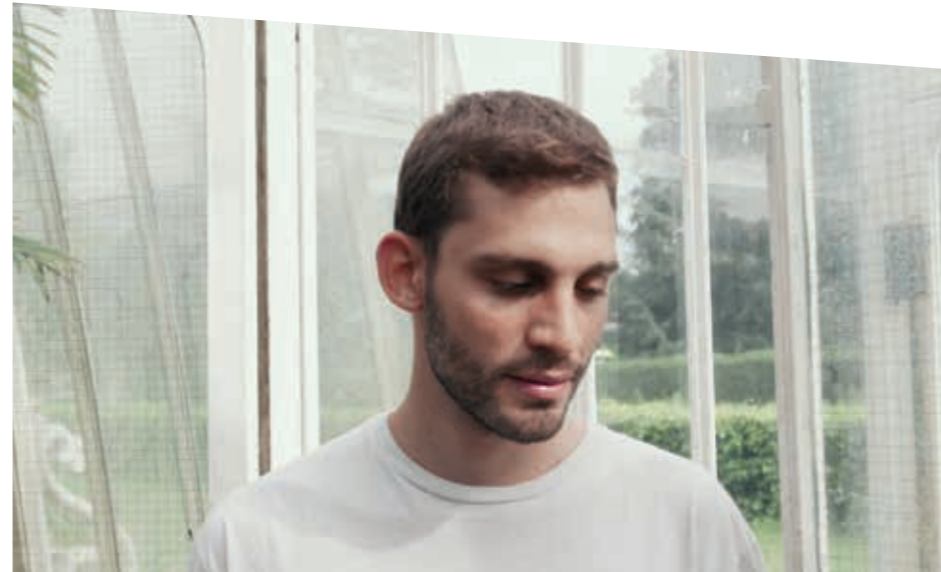
Μουσικοί της Καμεράτα-  
Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής:  
Pergolesi: *Stabat Mater*  
σ.04



Chamber Music Society  
σ.08



Social Ballroom  
Παγκόσμια Ημέρα Χορού  
σ.11



Jazz Διαχρονίες:  
Stefanos Andreadis  
Flying Jazz Quartet  
σ.06

Music Escapades:  
Plastic Flowers  
σ.07

Επιτάφιος:  
Γιάννης Ρίτσος  
Μίκης Θεοδωράκης  
Μαρία Φαραντούρη  
σ.05

Παραβάσεις:  
Εκκλησιαστές  
Ματαιότης ματαιότητων...  
Ερμηνεύει η  
Όλια Λαζαρίδου  
σ.09



Παράσταση  
Ανώτερης  
Επαγγελματικής  
Σχολής Χορού ΕΛΣ  
σ.10





## Pergolesi: *Stabat Mater* Μουσικοί της Καμεράτα- Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής

Μ. Δευτέρα 02/04 | 20.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Οι Μουσικοί της Καμεράτα-Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής, υπό τη διεύθυνση του πολυβραβευμένου μαέστρου Γιώργου Πέτρου παρουσιάζουν την Μεγάλη Δευτέρα ένα υπέροχο πρόγραμμα ιταλικού Μπαρόκ, με αφητηρία το περίφημο *Stabat Mater* του G. B. Pergolesi. Ο Pergolesi, ο οποίος συνέθεσε το έργο λίγες μόλις εβδομάδες πριν τον θάνατό του στα 26 του χρόνια, προσωποποιεί την θρησκευτική εμπειρία μέσα από τον θρήνο της Παναγίας στο σημείο της σταύρωσης.

Η δραστήρια ελληνική ορχήστρα έχει εδώ και χρόνια ξεπεράσει τα σύνορα της χώρας μας αποτελώντας έναν από τους σημαντικότερους πρέσβεις του ελληνικού πολιτισμού διεθνώς και θεωρείται ως ένα από τα σημαντικότερα σύνολα με εξειδίκευση στις ιστορικές πρακτικές ερμηνείας διεθνώς.

Το αριστουργηματικό *Stabat Mater* πλαισιώνουν τέσσερα υπέροχα κοντσέρτα του A. Vivaldi, με τα οποία η ορχήστρα και οι σολίστ της έχουν διαπρέψει στις μεγαλύτερες αίθουσες της Ευρώπης.

Θα παρουσιαστούν:

### Antonio Vivaldi:

- Κοντσέρτο για δύο βιολιά και ορχήστρα σε Λα ελασ. RV 522  
Σολίστ: Sergiu Nastasa, Otilia Alitei
- Κοντσέρτο για Φαγκότο σε Μι ελασ. RV 484  
Σολίστ: Αλέξανδρος Οικονόμου
- Κοντσέρτο για Μαντολίνο σε Ντο μείζονα, RV 425  
Σολίστ: Θεόδωρος Κίτσος
- La follia, τρίο σονάτα, Op 1, n.12

### G. B. Pergolesi:

*Stabat Mater*

Σολίστ: Μυρσίνη Μαργαρίτη (σοπράνο), Μαίρη Ελεν Νέζη (μέτζο)

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

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



## Sacred Jazz Jazz Voyage Group

Μ. Τρίτη 03/04 | 20.30 → ΦΑΡΟΣ 14

Το Voyage Jazz Group με επικεφαλής τον Αλέκο Χρηστίδη στα τύμπανα, έξι μουσικούς και μία τραγουδίστρια έρχεται στον Φάρο για να ερμηνεύσει κορυφαίες θρησκευτικές συνθέσεις από τον κόσμο της jazz.

Θα παρουσιαστούν αποσπάσματα από τα υπέροχα μα σπάνια παιγμένα *Sacred Concerts* του Duke Ellington, καθώς και επιλογές από έργα άλλων συνθετών.

Στις αρχές του περασμένου αιώνα, την εποχή άνθισης της jazz στην Αμερική, κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά της ήταν η ελευθεριότητα και ο μοντερνισμός, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζεται με σκεπτικισμό και αντίδραση από ορισμένους πιο συντηρητικούς κύκλους. Στην πορεία, όμως, η jazz όχι μόνο μπήκε στην εκκλησία, αλλά έγινε ακόμα και μέρος θρησκευτικών λειτουργιών και μουσικοί-σύμβολά της έχουν γράψει αριστουργήματα εμπνευσμένοι από τη σχέση τους με το Θείο.

## ΕΠΙΤΑΦΙΟΣ: Γιάννης Ρίτσος - Μίκης Θεοδωράκης Μαρία Φαραντούρη

Μ. Τετάρτη 04/04 | 20.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

*Γιέ μου, σπλάχνο τῶν σπλάχνων  
μου, καρδούλα τῆς καρδιάς μου,  
πουλάκι τῆς φτωχιάς αὐλῆς, ἀνθὲ  
τῆς ἐρημιᾶς μου, πῶς κλείσαν τὰ  
ματάκια σου καὶ δὲ θωρεῖς ποὺ  
κλαίω καὶ δὲ σαλεύεις, δὲ γρικᾶς  
τὰ ποὺ πικρὰ σοῦ λέω*



Ο *Επιτάφιος*, το λογοτεχνικό ρέκβιεμ του Γιάννη Ρίτσου με τη στιβαρή γραφή και το αλύγιστο πνεύμα, σε μουσική του Μίκη Θεοδωράκη παρουσιάζεται από τη διεθνώς καταξιωμένη Ελληνίδα τραγουδίστρια, Μαρία Φαραντούρη και τον διακεκριμένο βαθύφωνο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, Τάσο Αποστόλου στο ΚΠΙΣΝ, την Μ. Τετάρτη.

Τους πλαισιώνουν τρεις σπουδαίοι σολίστ, ο Αχιλλέας Γουάστωρ στο πιάνο, ο Ηρακλής Ζάκκας στο μπουζούκι και ο Αλέξανδρος Μποτίνης στο τσέλο.

Ο *Επιτάφιος* γίνεται μια συνταρακτική εξομολόγηση, η οποία μέσα από την φωνή της Μαρίας Φαραντούρη και τη μουσική του Μ. Θεοδωράκη παίρνει σάρκα και οστά και γίνεται μελωδία που αποχαιρετά νεκρούς και εμπνέει την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Στο πρώτο μέρος της παράστασης παρουσιάζεται εξ ολοκλήρου το έργο *Επιτάφιος*, ενώ στο δεύτερο μέρος η Μαρία Φαραντούρη αποδίδει μελοποιημένη ποίηση μέσα από το πρίσμα σημαντικών Ελλήνων συνθετών.

Συντελεστές:

Τραγούδι: **Μαρία Φαραντούρη & Τάσος Αποστόλου**

Πιάνο: **Αχιλλέας Γουάστωρ**

Μπουζούκι: **Ηρακλής Ζάκκας**

Τσέλο: **Αλέξανδρος Μποτίνης**

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

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

**Stefanos Andreadis**  
Flying Jazz Quartet

Κυριακή 15/04 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

**Οι Flying Jazz του κιθαρίστα, συνθέτη και καθηγητή του Ιονίου Πανεπιστημίου, Στέφανου Ανδρεάδη, έρχονται στο ΚΠΙΣΝ, καλεσμένοι της σειράς συναυλιών, Jazz Διαχρονίες, μετά και την κυκλοφορίας του δεύτερου άλμπουμ τους, *To Eternity*.**

Μαζί με τον επί χρόνια φίλο και συνεργάτη του, Γιώργο Κοντραφούρη, στο όργανο Hammond, τον σπουδαίο τρομπετίστα Ανδρέα Πολυζωγόπουλο, και τον εξαιρετικό Βασίλη Ποδαρά στα τύμπανα (απόφοιτο του τμήματος τζαζ του Ιονίου και παλιό μαθητή του) ο Ανδρεάδης οδηγεί το Flying Jazz γκρουπ σε ηχητικά τοπία που θυμίζουν Μεσόγειο.

Μουσικές χτισμένες γύρω από τον ηλεκτρικό ήχο του Hammond, λυρισμός, εσωτερικότητα, πρωτότυπες ιδέες και φινέτσα με σεβασμό στην παράδοση της τζαζ και ελληνικό γεωγραφικό προσδιορισμό.

Κιθάρα-συνθέσεις: **Στέφανος Ανδρεάδης**  
Όργανο Hammond: **Γιώργος Κοντραφούρης**  
Τρομπέτα: **Ανδρέας Πολυζωγόπουλος**  
Τύμπανα: **Βασίλης Ποδαράς**

**Η σύγχρονη ελληνική εναλλακτική μουσική σκηνή των Music Escapades υποδέχεται τον Απρίλιο τους Plastic Flowers, το προσωπικό Dream Pop σχήμα του Γιώργου Σαμαρά με έντονη lo-fi αισθητική και πολύχρωμους ήχους.**

**Plastic Flowers**

Κυριακή 22/04 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Στο ΚΠΙΣΝ ο Γιώργος Σαμαράς θα παρουσιάσει υλικό από όλους τους προηγμένους δίσκους του μέσα από ένα μινιμαλιστικό set. Μαζί του ο Φίλιππος Ράσκοβιτς στα συνθεσάιζερ και κρουστά.

Η μουσική πορεία των Plastic Flowers ξεκίνησε το 2011, ενώ το 2014 κυκλοφόρησε ο πρώτος LP δίσκος με τίτλο *Evergreen* που ανέδειξε πιο έντονα τη pop πλευρά του σχήματος.

Ο Σαμαράς πέρασε μία έντονα παραγωγική περίοδο μεταξύ 2016 και 2018, κυκλοφορώντας δύο ακόμα album αλλά και δύο EP, τα οποία ηχογραφήθηκαν αποκλειστικά από τον ίδιο σε μικρούς χώρους διάσπαρτους στο Λονδίνο. Το *Heavenly* ως follow-up του *Evergreen* κινήθηκε σε αντίστοιχα Dream Pop μονοπάτια, ενώ ο νέος του δίσκος *Absent Forever* αποτελεί μία πιο σκοτεινή προσέγγιση του Έλληνα μουσικού.

Ο Γιώργος επανέρχεται το 2018 με μία σειρά από live εμφανίσεις σε Ευρώπη και Ελλάδα, αλλά και τη κυκλοφορία ενός ακόμα EP με Jazz επιρροές. Με σημαντικές κριτικές από *USA Today*, *Noisey*, *Clash*, *Earmilk*, *Exclaim* και άλλα μέσα, έχει χτίσει ένα σημαντικό διαδικτυακό following, ενώ παράλληλα αποτελεί μέρος μίας διεθνούς Shoegaze κοινότητας που εξακολουθεί να ανθίζει μέσα από τις "σπιτικές" ηχογραφήσεις και την DIY κουλτούρα.





## Οδύσσεια: Το Chamber Music Society του Lincoln Center στην Ελλάδα

Τετάρτη 11/04 | 20.30 —————> ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

**Το Chamber Music Society (CMS) του Lincoln Center της Νέας Υόρκης, ο μεγαλύτερος οργανισμός μουσικής δωματίου των ΗΠΑ, εμφανίζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) με ένα πρόγραμμα εμπνευσμένο από παραδοσιακά και διαχρονικά στοιχεία του ελληνικού πολιτισμού.**

Μέσα από τον ήχο ενός μόνου φλάουτου, η Σύριγξ του Ντεμπισί αναδύει την μαγεία της ελληνικής μυθολογίας, η γιορτή που στίνεται στους ελληνικούς γάμους αντανakλάται στις Πέντε Μελωδίες για Φωνή και Πιάνο του Ραβέλ, η παράδοση του ανοικτού θεάτρου εικονογραφείται στην Σερενάτα του Μπετόβεν, και, τέλος, το κλασικό Οκτέτο του Μέντελσον εκφράζει την ίδια αναζήτηση συμμετρίας και ισορροπίας που χαρακτηρίζει πάμπολλα ελληνικά εμβληματικά μνημεία.

Επίσης, στην πρώτη του διεθνή παραγωγή, το βραβευμένο αμερικανικό τηλεοπτικό πρόγραμμα *Live from Lincoln Center*, θα συνεργαστεί με το CMS αλλά και την ΕΡΤ, προκειμένου να κινηματογραφήσει την παράσταση στο ΚΠΙΣΝ, ενώ στη συνέχεια θα εξερευνήσει μαζί με το CMS την Αθήνα, το Πήλιο και άλλα σημεία της Θεσσαλίας, για τις ανάγκες μιας ταινίας που θα προβληθεί σε δημόσιους τηλεοπτικούς σταθμούς στις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Ελλάδα και την Κύπρο.

- Η εκδήλωση αποτελεί συνδιοργάνωση του ΚΠΙΣΝ και του CMS
- Η παραγωγή των δράσεων του CMS στην Ελλάδα υλοποιείται με την αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο [www.snlcc.org](http://www.snlcc.org).  
Μετά την έναρξη, η είσοδος θα είναι δυνατή μόνο στο διάλειμμα ή σε περίπτωση παύσης.



## Παραβάσεις: Το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ



## Εκκλησιαστής Ματαιότης ματαιοτήτων...

Ερμηνεύει η Όλια Λαζαρίδου

Κυριακή 01/04 | 19.30 —————> ΦΑΡΟΣ 14

Σκηνοθετική επιμέλεια: Έφη Θεοδώρου  
Μετάφραση: Αλέξανδρος Ίσαρης  
Τσέμπαλο: Αλέξης Μαστιχιάδης

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

**Τον Απρίλιο, το θεατρικό αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει ένα σημαντικό βιβλίο της παγκόσμιας λογοτεχνίας, τον Εκκλησιαστή, άγνωστου συγγραφέα, που γράφτηκε όπως συνάγεται κατά το δεύτερο ήμισυ του 3ου π.Χ. αιώνα.**

Ο Εκκλησιαστής περιλαμβάνεται τόσο στην εβραϊκή Βίβλο όσο και στη χριστιανική Παλαιά Διαθήκη. Γραμμένο σε μια ιδιότυπη νεοεβραϊκή γλώσσα, όπου αναμειγνύονται πολλές αραμαϊκές και ελληνικές εκφράσεις, ο Εκκλησιαστής (Κοέλετ στο πρωτότυπο, ενεργητική μετοχή γένους θηλυκού, εξ ου και απαντάται και ως Εκκλησιάστρια), είναι ο σοφός διδάσκαλος, ο ιεροκήρυκας, αυτός που καλεί σε θρησκευτική συνάθροιση, ο αρχηγός ομάδας σοφών και διανοουμένων που απευθύνεται στο ευρύ κοινό, διδάσκοντας την αμφισβήτηση και τον σκεπτικισμό!

*Ματαιότης ματαιοτήτων, είπε ο Εκκλησιαστής, ματαιότης ματαιοτήτων, τα πάντα ματαιότης.* Οι σκέψεις του, απόσταγμα πείρας και μελέτης, απευθύνονται στο ακροατήριο εκθέτοντας τους μύχιους προβληματισμούς του και παρέχοντας πρακτικές συμβουλές. Το κύριο ερώτημα που θέτει ο Εκκλησιαστής στον εαυτό του αλλά και σε όλη την ανθρωπότητα είναι: Ποιο είναι το κέρδος του ανθρώπου που μοχθεί αδιάκοπα κάτω απ' τον ήλιο;

"Δεν γνωρίζω άλλο βιβλίο της παγκόσμιας λογοτεχνίας που να ασχολείται τόσο εκτεταμένα, αποκλειστικά και καιρία με τη ματαιότητα του κόσμου τούτου και με το εφήμερο της ανθρώπινης ύπαρξης", σημειώνει ο μεταφραστής του Εκκλησιαστή, Αλέξανδρος Ίσαρης.

Διστάζοντας ανάμεσα στην ποίηση και τον πεζό ρυθμικό λόγο και μέσα από μια ακολουθία νοημάτων σχεδόν συνειρμική, ο συγγραφέας διαλογίζεται πάνω στην ανθρώπινη μοίρα σαν αυτοδίδακτος φιλόσοφος και έπρα από κάθε εκκλησιαστικό δογματισμό. Οι σκέψεις του παραπέμπουν στους στωικούς φιλοσόφους, στον Επίκουρο, αλλά και σε πολλές θεωρίες της Ανατολής.

Το σημαντικό αυτό κείμενο, με τις ιδέες και τις αντιφάσεις του δεν έπαψε να εμπνέει, ανά τους αιώνες, πεζογράφους, ποιητές και στοχαστές. Αποσπάσματα και στίχοι του βρίσκονται ενσωματωμένοι σε βιβλία και άσματα κάθε είδους, καθώς η δύναμη της έκφρασης και η σημασία της θεματικής του, προκαλεί πάντοτε το ενδιαφέρον.

*Τίποτα δεν είναι καινούριο πάνω σ'αυτή τη γη.*

### Βιβλιογραφική αναφορά:

Τίτλος: Εκκλησιαστής, Ματαιότης ματαιοτήτων...  
Εισαγωγή, Σχόλια : Μ. Ζ. Κοπιδάκης  
Μετάφραση: Αλέξανδρος Ίσαρης  
Εκδόσεις: Ολκός  
Ημερομηνία Α' Έκδοσης: 1994  
Ημερομηνία (τρέκουσας) Ε' Έκδοσης: 2018



## Παράσταση Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού ΕΛΣ

Δευτέρα 16/04 | 20.00 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

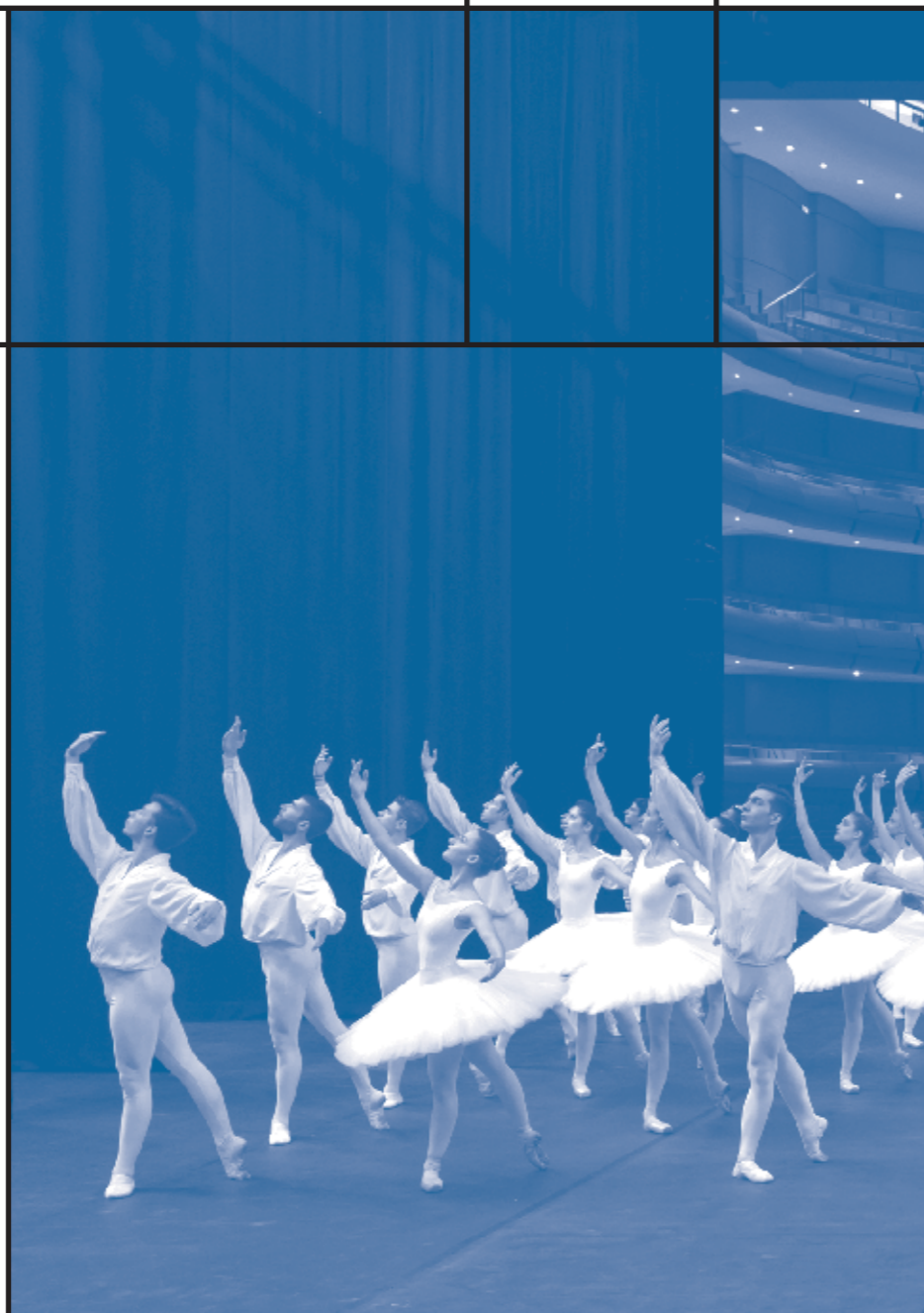
Οι σπουδαστές της Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού της ΕΛΣ, με την καθοδήγηση των καθηγητών και των πιανιστών της Σχολής, παρουσιάζουν κλασικές και σύγχρονες χορογραφίες των:

Γιάννη Ντοντσάκη  
Μαρκέλλας Μανωλιάδου  
Λέλας Χατζηελευθερίου  
Δάφνης Σταθάτου  
Γιάννη Τσιγκρή  
Γιώργου Παπαδόπουλου  
Έρης Τζώρτζη  
Μαρίας Τσιγγίστρα  
Μαρίας Παπακωνσταντίνου  
Ελευθερίας Αγαπάκη  
Λουκά Θεοδοσόπουλου

Το κοινό θα έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τους χορευτές του αύριο και να έρθει σε άμεση επαφή με τη νεανική δημιουργία.

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Γιάννης Ντοντσάκης

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



Η σειρά Social Ballroom προετοιμάζει κάτι ξεχωριστό για το μηνιαίο ραντεβού μας!

## Social Ballroom: Still Got the Blues Παγκόσμια Ημέρα Χορού

Κυριακή 29/04 | 19.00 μάθημα, 20.00 πάρτι → ΦΑΡΟΣ 14

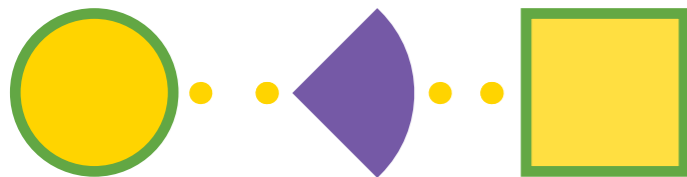
Την Παγκόσμια Ημέρα Χορού, την ημέρα που εορτάζεται η γέννηση του Γάλλου χορευτή και χορογράφου Ζαν-Ζορζ Νοβέρ (1727-1810), δημιουργού του σύγχρονου μπαλέτου, η σειρά Social Ballroom του ΚΠΙΣΝ σας δίνει την ευκαιρία να γνωρίσετε καλύτερα μια από τις πιο εκφραστικές μορφές τέχνης με ένα αφιέρωμα στα Blues!

Ο Blues χορός (ή αλλιώς Slow Drag) είναι ο Swing χορός που χόρευαν στις Αφροαμερικάνικες κοινότητες των ΗΠΑ και στα σπιτικά πάρτι (rent parties) του Χάρλεμ όταν έπαιζε αργή μουσική! Η εκφραστικότητα, ο αισθησιασμός και η ελευθερία της κίνησης είναι κάποια από τα στοιχεία τα οποία κάνουν τόσο μαγευτικό αυτόν τον χορό!

Η χορευτική οικογένεια των Jump & Jive Athens Swing Team έρχεται να μας δείξει τον τρόπο και τα βήματα σε ένα εισαγωγικό μάθημα, που μας προετοιμάζει για διασκέδαση στο πάρτι που ακολουθεί! Στη συνέχεια, σε live μουσικές Rhythm 'n' Blues, συνδυασμένες με στοιχεία από τη σύγχρονη Blues σκηνή της Δυτικής Ακτής των ΗΠΑ, οι Jumping Bones, μια από τις σημαντικότερες παρουσίες στην ελληνική blues σκηνή, μας παρασύρουν σε χορό, ενώ η DJ Elena Evangelia προσθέτει μουσικές Blues, Jazz και RnB!

Γιορτάστε μαζί μας τον Χορό σε μια βραδιά γεμάτη Blues μουσικές και θετική διάθεση.



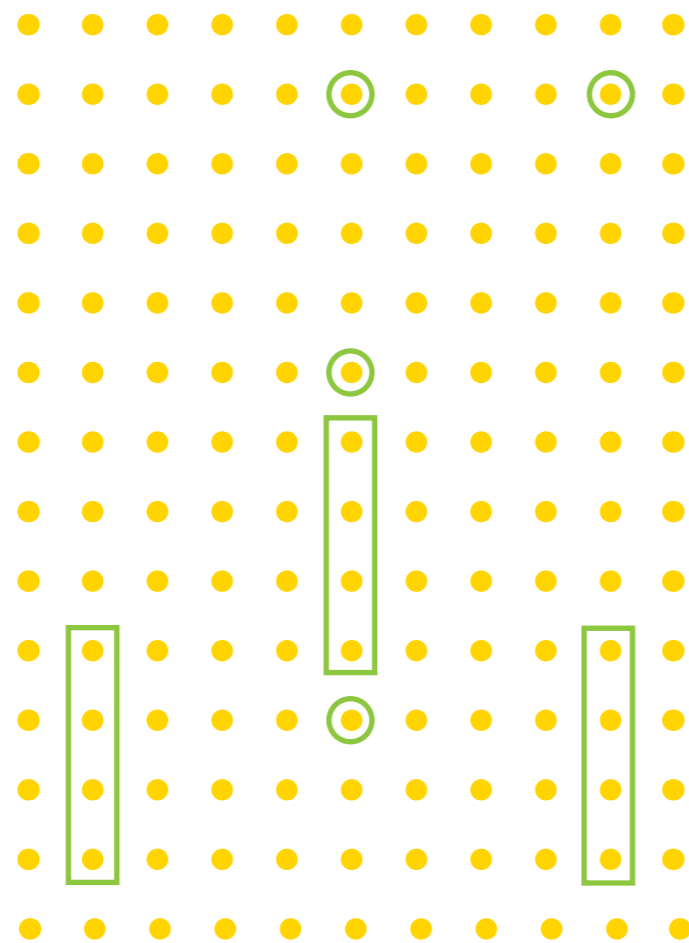
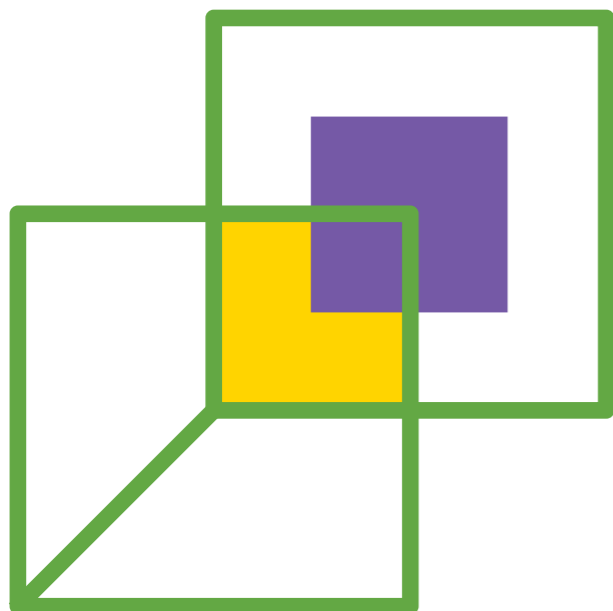


## Ανασχεδιάζοντας Εκπαιδευτικά Συστήματα: Από τη Θεωρία στην Πράξη

26 & 27/04 | 17.45 → ΦΑΡΟΣ 14

Η διημερίδα εντάσσεται στο πλαίσιο της συμπλήρωσης 70 ετών εκπαιδευτικών και πολιτισμικών ανταλλαγών μεταξύ Ελλάδας και Ηνωμένων Πολιτειών μέσω του Ιδρύματος Fulbright και διοργανώνεται σε συνεργασία με το American Community Schools of Athens (ACS Athens) και το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί στα αγγλικά με ταυτόχρονη μετάφραση στα ελληνικά. Περισσότερες πληροφορίες: [www.SNFCC.org](http://www.SNFCC.org)



Στόχος της διημερίδας είναι να αναδείξει τη σπουδαιότητα της ανάπτυξης εκπαιδευτικών συστημάτων που θα παρέχουν στους μαθητές τα εφόδια για να γίνουν υπεύθυνοι, ενεργοί, ηθικοί πολίτες του κόσμου, ικανοί να συμβάλουν στη διαδικασία μετασχηματισμού των κοινωνιών.

**26/04, 17.45–21.00**

*Ανασχεδιάζοντας Εκπαιδευτικά Συστήματα:  
Από τη Θεωρία στην Πράξη*

Πάνελ συζήτησης με εξέχουσες προσωπικότητες από τον ακαδημαϊκό και επιχειρηματικό χώρο

**Κεντρικός ομιλητής:**

Allan Goodman, Πρόεδρος, Ινστιτούτο Διεθνούς Εκπαίδευσης, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ

**27/04, 17.45–21.00**

*Προετοιμάζοντας τους Νέους για να Γίνουν  
Υπεύθυνοι, Ενεργοί Πολίτες του Κόσμου*

Πάνελ συζήτησης με διακεκριμένους Αμερικανούς και Έλληνες εκπαιδευτικούς

**Προσκεκλημένος ομιλητής:**

Edward Burger, Πρόεδρος, Southwestern University, Georgetown, Τέξας



ΙΣΝ/SNF

Το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)  
παρουσιάζει την έκτη εκδήλωση της  
σειράς ΔΙΑΛΟΓΟΙ.

## ΔΙΑΛΟΓΟΙ

Τετάρτη 25/04 | 17.30 → ΦΑΡΟΣ 14

Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ είναι η μηνιαία σειρά εκδηλώσεων του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), μέσα από την οποία το ΙΣΝ παρουσιάζει 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.

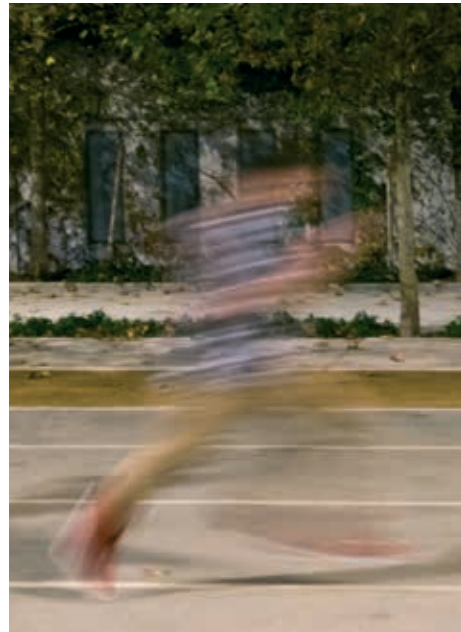
Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ φωτίζουν πτυχές των κύριων θεματικών στις οποίες δραστηριοποιείται το ΙΣΝ: Τέχνες και Πολιτισμός, Παιδεία, Υγεία, Αθλητισμός και Κοινωνική Πρόνοια. Μέσω των δωρεάν και ανοιχτών για το κοινό εκδηλώσεων, το ΙΣΝ ευελπιστεί να ενθαρρύνει συζητήσεις γύρω από καιρία ζητήματα, να δημιουργήσει μια πλατφόρμα για την ανταλλαγή ιδεών, να παρουσιάσει ανθρώπους που εμπνέουν ένα νέο τρόπο σκέψης και να χτίσει γέφυρες συνεργασίας μεταξύ προσώπων και ομάδων, σε όλο τον κόσμο. Οι εκδηλώσεις παρουσιάζονται με μια ευέλικτη, ενδεχομένως και διαφορετική κάθε φορά μορφή, βάσει της εκάστοτε θεματικής και περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων, πάνελ, συζητήσεις και παρουσιάσεις. Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ είναι ελεύθεροι για το κοινό και η συμμετοχή εξασφαλίζεται με ηλεκτρονική εγγραφή και με σειρά προτεραιότητας. Επιπλέον, οι εκδηλώσεις μεταδίδονται ζωντανά και το οπτικοακουστικό και ηχητικό αρχείο είναι, στη συνέχεια, διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του ΙΣΝ.

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με το θέμα και τους ομιλητές των επόμενων «Διαλόγων», καθώς και για δηλώσεις συμμετοχής, παρακαλούμε επισκεφθείτε το [www.SNF.org](http://www.SNF.org).



# Δραστηριότητες για ενήλικες

Υόγα στο Πάρκο  
σ.16



Άσκηση για όλους  
σ.16



Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+  
σ.17

Open Air Hoop Dance  
σ.18



Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι  
σ.17

SNFCC Running Team  
σ.16



Καγιάκ στο Κανάλι  
σ.16

Οι Πρασινοδάχτυλοι  
σ.19



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

**Δευτέρα-Παρασκευή**  
08.00-10.00  
18.00-21.00  
(εκτός Παρασκευής 06/04  
και Δευτέρας 09/03)

ΣΤΙΒΟΣ 6

### Άσκηση για όλους

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Κυριακή 01, 15, 22/04**  
12.00-14.00

ΕΣΠΛΑΝΑΔΑ 17

### Ρετανque

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Δευτέρα 02, 16, 23, 30/04** 18.00-19.30  
**Τρίτη 03, 10, 17, 24/04** 08.00-09.30  
**Πέμπτη 05, 12, 19, 26/04** 08.00-09.30  
**Παρασκευή 13, 20, 27/04** 18.00-19.30  
(έως 30 συμμετοχές)

ΞΕΦΩΤΟ 1

### Yoga στο Πάρκο

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

**Δευτέρα 02, 16, 23, 30/04** 07.45-09.00  
**Τετάρτη 04, 11, 18, 25/04** 07.45-09.00  
18.00-19.00  
19.00-20.00  
**Πέμπτη 05, 12, 19, 26/04** 18.00-19.00  
19.00-20.00  
**Παρασκευή 13, 20, 27/04** 07.45-09.00  
(έως 30 συμμετοχές)

ΞΕΦΩΤΟ 1

### Mat Pilates

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

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Τρίτη 03, 10, 17, 24/04** 18.00-19.15  
**Σάββατο 14, 21, 28/04** 08.30-09.45

ΞΕΦΩΤΟ 1

### Tai Chi

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Τετάρτη 04, 11, 18, 25/04** 09.00-10.15  
**Τετάρτη 25/04**  
**Πέμπτη 05, 12, 19, 26/04** 18.00-19.15  
Για ηλικίες 50+  
(έως 30 συμμετοχές)

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

### Qigong

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21, 28/04**  
08.30-10.00

Για ηλικίες 15-70 ετών  
(έως 50 συμμετοχές)

ΣΤΙΒΟΣ 6

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

**Σάββατο 14, 21/04**  
**Κυριακή 15, 22/04**

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

12.00-13.00 ;  
Για εφήβους 12-17 ετών  
13.00-14.00 ;  
Για εφήβους 17+ & ενήλικες & εφήβους 14+ με νοητική αναπηρία\*

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

ΚΑΝΑΛΙ 16

\*απαραίτητη η παρουσία συνοδού

### SNFCC Running Team

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

### Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

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

Σε συνεργασία με τον Ναυτικό Όμιλο Καλαμακίου

**Σάββατο 14, 21/04**  
**Κυριακή 15, 22/04**  
16.30- 19.00

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

ΚΑΝΑΛΙ 16

Για παιδιά άνω των 10 ετών & ενήλικες

\*απαραίτητη η παρουσία συνοδού για παιδιά κάτω των 15 ετών

### Καγιάκ στο Κανάλι

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

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

**Κυριακή 15/04**  
18:30-20:00

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10

### Open Air Hoop Dance

Το hoop dance είναι μια από τις πιο διασκεδαστικές μεθόδους εκγύμνασης. Στο εργαστήριο θα μάθουμε βασικές κινήσεις του hoop dance, τεχνικές ροές, και θα εκμεταλλευτούμε τους χώρους του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος για να εκφραστούμε με τα πολύχρωμα στεφάνια!

Θα υπάρχουν διαθέσιμα χούλα κουπ για τους συμμετέχοντες.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Sunny Diz

**Τετάρτη 18/04**  
17:30-19:00  
19:00-20:30

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΕΒΕ 11

### Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών

Μέσω των μαθημάτων πρώτων βοθηιών προσφέρεται ενημέρωση για την άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας και ενοχλητικών συμπτωμάτων που μπορεί να απειλήσουν την ανθρώπινη ζωή. Περιλαμβάνεται 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.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

## ΦΥΣΗ

**Σάββατο 14/04**  
11.00-14.00

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

### Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου: Οι εδώδιμοι και φαρμακευτικοί θάμνοι και τα δέντρα του Πάρκου

Μιλάμε για το Πεύκο, τον Σκίνο, την Χαρουπιά, την Συκιά, αλλά και για τα Πυρηνόκαρπα και Εσπεριδοειδή που φιλοξενεί το Πάρκο. Η διατροφική τους αξία, τα μυστικά της καλλιέργειάς τους, η σημασία του εδάφους, οι εχθροί και οι φίλοι που τα περιβάλλουν είναι μερικά από τα θέματα που εξετάζονται στο συγκεκριμένο εργαστήριο.

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

**Κυριακή 01, 15, 22, 29/04**  
13.00-14.30

(έως 25 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

### Οι Πρασινοδάχτυλοι

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν ολοκληρωμένη γνώση των αναγκών διαχείρισης των φυτών τους, κάνοντας ένα ακόμη βήμα πιο κοντά στη φύση.

Θεματικές ενότητες: συλλογή πολλαπλασιαστικού υλικού, τεχνικές εμβολιασμού, μέθοδοι πολλαπλασιασμού, ανάπτυξη σπορόφυτων, μεταφύτευση, σκληραγώγηση φυτών

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

**Σάββατο 21/04**  
12.00-13.30

Το εργαστήριο απευθύνεται σε άτομα με χαμηλή όραση ή τυφλότητα (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10

### Θεραπευτικοί Κήποι

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος - Αρχιτέκτων Τοπίου

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΔΕΩΝ

**Τρίτη 03, 10, 17, 24/04**  
18.00-20.00

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

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΕΒΕ 11**

**Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ!**

Με την καθοδήγηση έμπειρων εκπαιδευτών, οι συμμετέχοντες παίρνουν μέρος σε παιχνίδια που συνδυάζουν νοητική και φυσική άσκηση, καθώς και ψυχική ενεργοποίηση. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα άνω των 50 ετών που θέλουν να διατηρηθούν δραστήριοι και υγιείς!

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

ΤΕΧΝΕΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

**Δευτέρα 16/04**  
18.00-21.00  
**ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11**

Για μελλοντικούς και νέους γονείς με μωρά έως 8 μηνών

(έως 25 συμμετοχές με προεγγραφή στο [snfcc.org/events](http://snfcc.org/events))

**Κυριακή 22/04**  
11.00-14.00  
**ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΕΒΕ 11**

**Πλεκτή Γλυπτική: Η ποιητική του υλικού**

Η ενότπια αυτή αντλεί έμπνευση από καλλιτεχνικές πρακτικές αναβίωσης του παραδοσιακού εργόχειρου προσκαλώντας νέους και μελλοντικούς γονείς να μπθουν στην τέχνη του πλεξίματος κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της μητρότητας / πατρότητας προκειμένου τελικά να αφηγηθούν προσωπικές ιστορίες. Τα πλεγμένα από χαρτί γλυπτά της Μοναπα Chen και τα προκλητικά πλεκτά έργα από βιομηχανικά νήματα και ανορθόδοξες βελόνες του David Cole μας εμπνέουν να πειραματιστούμε με διάφορα είδη πλέξης με εναλλακτικά υλικά και νήματα.

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

**Τετάρτη 25/04**  
18.30-20.30

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

Το σεμινάριο απευθύνεται σε άτομα με ή χωρίς κινητικές αναπηρίες και στους συνοδούς τους

(έως 30 συμμετοχές)

**Κύκλος κρουστών για ηλικίες 65+**

Μια μουσική συνάντηση με στόχο να ενώσει και να απελευθερώσει τη δημιουργική ενέργεια μιας δυναμικής ομάδας. Λειτουργώντας σε πλαίσιο παιχνιδιού, η ομάδα έρχεται σε επαφή με το ρυθμό, το τραγούδι και την κίνηση μέσα από ασκήσεις χαλάρωσης, τεχνικές αναπνοής και μουσικοκινητικά παιχνίδια.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** QUILOMBO LAB

**Τετάρτη 11, 18, 25/04**  
18.00-19.30  
19.30-21.00

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

(έως 15 συμμετέχοντες ανά εργαστήριο, με σειρά προτεραιότητας)

**Εργαστήριο δοκιμής: Σελιδοδεικτες στην Ιστορία της Τέχνης**

Καλωσορίζουμε την άνοιξη ανοίγοντας σελίδα στο Arts & Crafts Movement, συναντώντας το έργο του Άγγλου ζωγράφου και τεχνίτη William Morris. Αντλώντας έμπνευση από τα σχέδια βιβλίων, υφασμάτων και ταπετσαριών, θα ανακαλύψουμε την αξία των εφαρμοσμένων τεχνών, σχεδιάζοντας φυσικά μοτίβα με οδηγό την τεχνική των τυπωμάτων (δημιουργώντας στάμπες από αυτοσχέδιες σφραγίδες).

Οι συμμετέχοντες μπορούν εάν το επιθυμούν να φέρουν ευτελή υλικά για να χρησιμοποιηθούν στη δημιουργία σφραγίδων.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Χριστίνα Τσινιτσιζέλη, εικαστικός



ΠΑΣΧΑ

**Τετάρτη 04/04**  
18.00-19.30  
19.30-21.00

(έως 15 συμμετέχοντες ανά εργαστήριο, με σειρά προτεραιότητας)

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

**Εργαστήρια Δοκιμής: Άγγελοι της Ανάστασης στην Τέχνη**

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Χριστίνα Τσινιτσιζέλη, εικαστικός



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

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

(έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11**

**Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+**

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

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

**Δευτέρα 02, 16, 23, 30/04**  
18.30-20.30

(έως 16 συμμετοχές με προεγγραφή στο [snfcc.org](http://snfcc.org))

(αυτοτελείς συναντήσεις)

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11**

**Εισαγωγή στη φωτογραφία μέσω κινητού**

Εξοικείωση με τα βασικά στοιχεία για την σύνθεση μιας φωτογραφίας, αλλά και με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου για το τράβηγμα φωτογραφιών επαγγελματικού επιπέδου.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Found.ation

\*Θα πρέπει να υπάρχει καλή εξοικείωση με το κινητό τηλέφωνο και βασική εξοικείωση με την εφαρμογή της κάμερας.

**Πέμπτη 05, 12, 19, 26/04**  
18.30-20.30

(έως 16 συμμετοχές με προεγγραφή στο [snfcc.org](http://snfcc.org))

(αυτοτελείς συναντήσεις)

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11**

**Δημιουργία έξυπνων γραφικών για τα κοινωνικά δίκτυα**

Online επεξεργασία και δημιουργία, γραφικών με πρωτότυπα εφέ και μοντέρνα αισθητική, για προσωπική ή διαφημιστική χρήση στα κοινωνικά δίκτυα, με δωρεάν προγράμματα.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Found.ation

\*Θα πρέπει να υπάρχει πολύ καλή εξοικείωση με τον internet και τα προγράμματα πλοήγησης.



Open Air Hoop  
Dance Kids  
σ.26



Με το 1, με το 2, με το 3!  
σ.24



Αθλητικά  
Παιχνίδια  
σ.24



Εργαστήρια Λάθους  
σ.28



Υογα για παιδιά  
σ.24



Οι κπουροί του Πάρκου  
σ.27



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ &amp; ΕΥΕΞΙΑ

**Κυριακή 01, 15, 22, 29/04** Για παιδιά 4-12 ετών  
(έως 30 συμμετοχές)

**ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4**

## Yoga για Παιδιά

Μια παιδοκεντρική και διασκεδαστική προσέγγιση της γιογα μαθαίνει στα παιδιά να αναπτύσσουν δεξιότητες σε ένα μη ανταγωνιστικό περιβάλλον, να ελέγχουν το σώμα, την αναπνοή και τις σκέψεις τους, ενώ παράλληλα δυναμώνουν, βελτιώνουν την ευλυγισία τους και αποκτούν αυτοπεποίθηση.

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Κυριακή 01, 15, 22, 29/04** Για παιδιά 5-10 ετών  
(έως 20 συμμετοχές)

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

## Αθλητικά Παιχνίδια

Μια δραστηριότητα για παιδιά και έφηβους στο Πάρκο με σκοπό τη ψυχαγωγία και την καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος. Διαδραστικά κινητικά και μουσικοκινητικά παιχνίδια παίρνουν τη μορφή αθλοπαιδιών, δίνοντας την ευκαιρία για συνεργασία, επικοινωνία και τόνωση της σωματικής ευεξίας.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21, 28/04** Για ηλικίες 15-70 ετών  
(έως 50 συμμετοχές)

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

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

## SNFCC Running Team

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21, 28/04** Για παιδιά 3-6 ετών  
**Κυριακή 01, 15, 22, 29/04** (έως 20 συμμετοχές)  
12.00-13.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

## Δημιουργική ενόργανη

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21, 28/04** Για παιδιά 6-12 ετών  
13.00-14.15 (έως 20 συμμετοχές)

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΚΕ**

## Μαθαίνω να παίζω ομαδικά

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ &amp; ΕΥΕΞΙΑ

**Σάββατο 14, 21, 28/04** Για παιδιά 4-9 ετών  
18.00-19.30 με τους γονείς τους  
(έως 50 συμμετοχές)

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

## Παιχνίδια για οικογένειες

Μία σύγχρονη και διασκεδαστική δραστηριότητα με παιχνίδια ειδικά σχεδιασμένα για μικρούς και μεγάλους. Οι γονείς ενθαρρύνονται να παίξουν και να συνεργαστούν με τα παιδιά τους στο Πάρκο, συμμετέχοντας στα εκπαιδευτικά ερεθίσματά τους και στην ανάπτυξη της ευρηματικότητάς τους.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21, 28/04** Για παιδιά 5-10 ετών  
18.00-19.15 (έως 20 συμμετοχές)

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

## Στιβομαχίες

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21/04** 12.00-13.00 !  
**Κυριακή 15, 22/04** Για εφήβους 12-17 ετών  
13.00-14.00 !  
Για εφήβους 17+ & ενήλικες & εφήβους 14+ με νοητική αναπηρία\*

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

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

**ΚΑΝΑΛΙ 16**

\*απαραίτητη η παρουσία συνοδού

## Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

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

Σε συνεργασία με τον Ναυτικό Όμιλο Καλαμακίου

**Κυριακή 15/04** 10.30-11.30

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για παιδιά με η χωρίς νοητική αναπηρία

(έως 15 συμμετοχές)

**Κυριακή 29/04** 10.30-11.30

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΚΕ**

Για παιδιά με η χωρίς σωματική αναπηρία (έως 15 συμμετοχές)

## Αθλούμαστε Παρέα

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Σάββατο 14, 21/04** (έως 15 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο [snfcc.org/events](http://snfcc.org/events))  
**Κυριακή 15, 22/04** 16.30-19.00

**ΚΑΝΑΛΙ 16**

Για παιδιά άνω των 10 ετών & ενήλικες

\*απαραίτητη η παρουσία συνοδού για παιδιά κάτω των 15 ετών

## Καγιάκ στο Κανάλι

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

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

**Κυριακή 15/04** 10.00-14.00

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΚΕ**

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

## Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου

Συμβουλές για μικρούς και μεγάλους έτσι ώστε να κινούνται με ασφάλεια όταν κάνουν ποδήλατο. Πριν από τη βόλτα στον ποδηλατόδρομο του ΚΠΙΣΝ, εξειδικευμένοι τεχνικοί ελέγχουν τα ποδήλατα για τυχόν μικροδιορθώσεις. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα δικά τους ποδήλατα ή τα διαθέσιμα ενοικιαζόμενα ποδήλατα του ΚΠΙΣΝ.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Mbike

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

**Σάββατο 21/04**  
18.30-20.00

Για παιδιά 6-12 ετών  
(έως 20 συμμετοχές)

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ**

10

### Hoop Dance Party

Το χούλα κρουπ αποτελεί ένα διαχρονικό παιχνίδι για παιδιά. Πόσοι όμως γνωρίζουμε ότι συμβάλλει στον συντονισμό, στην ισορροπία του σώματος και στην εγρήγορση του μυαλού; Στο εργαστήριο αυτό τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να πειραματιστούν με ποικίλους τρόπους με το αγαπημένο τους παιχνίδι και να γυμνάσουν σώμα και πνεύμα διασκεδάζοντας!

Θα υπάρχουν διαθέσιμα χούλα κρουπ για όλους τους συμμετέχοντες.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Sunny Diz

**Κυριακή 29/04**  
11.00-13.00

Για παιδιά 6-12 ετών  
(έως 400 συμμετοχές)

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

### Park Games

Μια σειρά κινητικών και νοητικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν παραδοσιακά παιχνίδια, δοκιμασίες σε στίβου άθλησης και ασκήσεις προσανατολισμού, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να ανακαλύψουν το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, διασκεδάζοντας. Οι συμμετέχοντες προτείνεται να φορούν άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

## ΠΑΣΧΑ

**Κυριακή 01/04**  
17.30-18.30  
18.30-19.30  
19.30-20.30

Για παιδιά όλων των ηλικιών και τους γονείς τους  
(έως 30 άτομα ανά εργαστήριο)

**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

\*Οι δηλώσεις συμμετοχών και για τα τρία εργαστήρια ξεκινούν στο χώρο της εκδήλωσης στις 17.00

### Εργαστήρια Λάθους:

**Ζωγραφίζοντας αγγέλους**

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Χριστίνα Τσιμισιζέλη, εικαστικός

**Σάββατο 07/04**  
11.00-12.15  
12.30-13.45

(έως 20 οικογένειες ανά ώρα, με προεγγραφή στο [snfcc.org](http://snfcc.org))

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

### Πασχαλινός θησαυρός

Και αυτό το Πάσχα ο θησαυρός είναι καλά κρυμμένος στο ΚΠΙΣΝ. Παιδιά και γονείς φτιάχνουν τις πιο δυνατές ομάδες και ξεκινούν την αναζήτηση! Τι λέτε; Μπορούμε να τον βρούμε;

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος

## ΕΠΙΣΤΗΜΗ

**Παρασκευή 13/04**  
18.00-19.00

Για παιδιά 4-6 ετών  
(έως 20 συμμετέχοντες, με προεγγραφή στο [snfcc.org/events](http://snfcc.org/events))

**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

### STEMath

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα STEMath αποτελεί μια διεθνώς πρωτοποριακή πρόταση διαδραστικής και βιωματικής κατανόησης των μαθηματικών. Κάθε μαθητής γίνεται εξερευνητής, δημιουργεί τις δικές του απορίες, προσπαθεί με την διακριτική καθοδήγηση ειδικά εκπαιδευμένων δασκάλων και καθηγητών να βρίσκει τις λύσεις, κι έτσι να ανακαλύψει τις βασικές μαθηματικές έννοιες που αντιστοιχούν στην ηλικία του.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** STEM

**Παρασκευή 20/04**  
18.30-19.30

Για παιδιά 8-10 ετών  
(έως 20 συμμετοχές)

**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

### STEM in action

Οπλισμένοι με τα κατάλληλα εφόδια, οι νέοι μηχανικοί είναι έτοιμοι να περάσουν από την μηχανική κίνηση στην ηλεκτρική, καθώς και να εξετάσουν τις μετατροπές ενέργειας. Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν ηλεκτροκινητήρες αλλά και αισθητήρες, ώστε να μπορέσουν να προγραμματίσουν την κατασκευή τους και να δημιουργήσουν τους πρώτους τους αυτοματισμούς.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** STEM

## ΦΥΣΗ

**Κυριακή 01, 15, 22, 29/04**  
10.30-12.00

Για παιδιά 5-9 ετών  
(έως 25 συμμετοχές)

**ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20**

### Οι κηπουροί του Πάρκου

Οι κηπουροί του Πάρκου είναι έτοιμοι να αναλάβουν δράση και αυτό το μήνα σε ένα συναρπαστικό ταξίδι εξερεύνησης, παιχνιδιού και ανακάλυψης του Πάρκου. Αναζητούν λουλούδια της εποχής, παρατηρούν τα εκκολαπτόμενα έντομα, ανακαλύπτουν τη ζωή και τη σημασία της μέλισσας, συλλέγουν και γεύονται τα ώριμα λαχανικά από το λαχανόκηπο, σκαλίζουν τα ζιζάνια, φροντίζουν το λαχανόκηπο.

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

**Παρασκευή 27/04**  
17:00-17:30  
17:40-18:10 | 3-4 ετών  
18:30-19:00  
19:10-19:40 | 5-6 ετών

(έως 15 παιδιά και γονείς ανά τμήμα, με προεγγραφή στο [snfcc.org/events](http://snfcc.org/events).)

**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

### Μηχανικός κήπος

Μικροί και μεγάλοι συνεργάζονται και κατασκευάζουν έναν πολύχρωμο κήπο με χειροκίνητες και μηχανοκίνητες κατασκευές φτιαγμένες από καλαμάκια, σε ένα βιωματικό εργαστήριο που ενισχύει την λεπτή κινητικότητα, την επίλυση προβλημάτων και απογειώνει την φαντασία!

Οι κατασκευές πραγματοποιούνται με εκπαιδευτικό υλικό της σειράς strawbees και φύλλα εργασίας της παιγνιοθήκης.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** GAMELY

**Σάββατο 14, 21 /04**  
12.00-14.00

Για παιδιά 10-14 ετών  
(έως 20 συμμετοχές)

**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

### Plan the Green City

Ταξιδεύοντας σε πόλεις φανταστικές και πραγματικές, παλιές, σύγχρονες και φουτουριστικές, ανακαλύπτουμε πώς οργανώνεται μία πόλη, και ποια στοιχεία την καθιστούν βιώσιμη. Αντλώντας έμπνευση από τον κόσμο γύρω μας, τα παιδιά κάνουν τις ιδέες τους πραγματικότητα και σχεδιάζουν τη δική τους πόλη.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** [architect4kids](http://architect4kids)



## ΤΕΧΝΕΣ &amp; ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

**Κυριακή 01/04**  
17.00-18.00  
18.30-19.30Για παιδιά άνω των 4 ετών  
με τους γονείς τους(έως 50 συμμετέχοντες  
ανά συνάντηση)

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

**Αφηγήσεις για παιδιά:  
Ψέματα ή αλήθεια;**

Μια παράσταση αφήγησης παραμυθιών με μουσική και τραγούδια από τις *Παραμυθοκόρες*, όπου τα παιδιά μαθαίνουν διασκεδαστικά να διαχωρίζουν το ψέμα από την αλήθεια!

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**

Αντωνία Βέλλιου, Ιφιγένεια Κακριδώνη

**Κυριακή 01/04**  
12.00-14.00Για οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών,  
με ή χωρίς αναπηρία**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**

(έως 20 συμμετέχοντες)

**Ηχητικά τοπία στο ΚΠΙΣΝ**

Ακολουθώντας τις γραμμές του αρχιτεκτονικού σχεδίου του Renzo Piano για το ΚΠΙΣΝ, οδηγούμαστε σε ένα ταξίδι πειραματισμού και ανακάλυψης, εντοπίζουμε τους ανθρωπογενείς και τους φυσικούς ήχους και τους συνδέουμε με ιδέες, συναισθήματα, εμπειρίες και εικόνες. Αν το αρχιτεκτονικό σχέδιο του ΚΠΙΣΝ ήταν παρτιτούρα, πώς θα ακουγόταν;

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Καλλιόπη Κουτρομπή,  
μουσειολόγος-μουσειοπαιδαγωγός**Βοηθός:** Κατερίνα Φωτοπούλου, εμψυχώτρια**Κυριακή 22/04**  
12.00-14.00

Στο σεμινάριο μπορούν να συμμετέχουν οικογένειες αποτελούμενες τουλάχιστον από δύο άτομα.

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Για άτομα με ή χωρίς  
αναπηρία

(έως 40 συμμετοχές)

**Κύκλος κρουστών με  
χρηστικά αντικείμενα  
Φέρε κάτι από το σπίτι**

Γονείς, παιδιά, γιαγιάδες και παππούδες ενώνουν τη φαντασία τους σε μια δημιουργική μουσική σύμπραξη με σκοπό να αποκτήσει μια φρέσκια ματιά η μεταξύ τους επικοινωνία. Οι οικογένειες φέρνουν αντικείμενα πολύτιμα ή ασήμαντα, για να συνθέσουν μια κοινή ρυθμική ιστορία και να ξαναγνωριστούν σε ένα περιβάλλον από γνώριμους ή άγνωστους ήχους.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** QUILOMBO LAB**Σάββατο 28/04**  
11.30-12.30, 12.30-13.30  
13.30-14.30(έως 25 συμμετοχές  
ανά ώρα)**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**Για παιδιά 7+, νέους και  
οικογένειες - άτομα με ή  
χωρίς αναπηρία

Η λίστα για τη σειρά προτεραιότητας των δύο πρώτων εργαστηρίων θα ξεκινήσει στις 11.00, ενώ για το τρίτο εργαστήριο η σειρά προτεραιότητας θα ξεκινήσει στις 13.00.

**Δημιουργούμε  
όλοι μαζί τέχνη  
Toy Stories**

Κατασκευάζουμε μια τρισδιάστατη μακέτα, έναν φανταστικό μικρόκοσμο από τα παλιά, χρησιμοποιημένα και φθαρμένα μας παιχνίδια ή παιχνίδια που έχουμε βρεθεί. Αφού τα διαλύσουμε σε κομμάτια θα τα επανασυνδέσουμε με την τρισδιάστατη γλυπτική τεχνική assemblage, ώστε τα επιμέρους στοιχεία να δημιουργήσουν/αποκαλύψουν μια νέα ιστορία που θα μας ταξιδέψει δημιουργικά σε φανταστικούς κόσμους.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**Θεόδωρος Ζαφειρόπουλος, Εικαστικός  
Ελισάβετ Χελιδώνη, Εικαστικός, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής**Πέμπτη 05, 12, 19, 26/04**  
17.30-18.15  
18.45-19.30Για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών  
με τους γονείς τους  
(έως 10 παιδιά και  
10 γονείς ανά εργαστήριο,  
με προεγγραφή στο  
snfcc.org/events)**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11****Με το 1, με το 2, με το 3!  
Χρώματα και Μυρωδιές**

Τα μικρά παιδιά μέσα από τα χρώματα και τις μυρωδιές της άνοιξης ενεργοποιούν τις αισθήσεις τους, παίζουν και κυρίως δημιουργούν. Την Μ. Πέμπτη όλα τα χρώματα και οι μυρωδιές θα συνθέσουν την πιο πρωτότυπη λαμπάδα.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**Ειρήνη Περάσιδου, Ιστορικός Τέχνης, Εμψυχώτρια ΕΠ  
**Βοηθός:** Χριστίνα Μείμαριδη, Μουσειοπαιδαγωγός**Σάββατο 28/04**  
17.30-18.00  
18.00-18.30 | 7-9 ετών  
18.30-19.00  
19.00-19.30 | 10-12 ετών(έως 32 συμμετέχοντες ανά  
παιχνίδι)

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

**Ρουά Ματ στο Πάρκο**

Τα παιδιά μιλούν στο πιο διάσημο στρατηγικό παιχνίδι στον κόσμο, το σκάκι, παίζοντας σε δύο ομάδες. Γίνονται οι ίδιοι οι πρωταγωνιστές του παιχνιδιού λαμβάνοντας το ρόλο ενός κομματιού, και μαθαίνουν διασκεδάζοντας πώς κάθε πόνι κινείται και ποιο απειλεί.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Challedu**Σάββατο 14, 21 28/04**  
17.30-18.30  
18.30-19.30  
19.30-20.30Για παιδιά όλων των ηλικιών  
με τους γονείς τους  
(έως 15 συμμετοχές ανά  
εργαστήριο)**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11**\* Οι δηλώσεις συμμετοχών  
και για τα τρία εργαστήρια  
ξεκινούν στο χώρο της  
εκδήλωσης στις 17.00**Εργαστήρια Λάθους:  
Σελιδοδείκτης στο Φωβισμό**

Καλωσορίζουμε την άνοιξη ανοίγοντας σελίδα στο Φωβισμό (γαλλικά: Fauvisme), συναντώντας το έργο του Γάλλου ζωγράφου Henri Matisse. Αντλώντας έμπνευση από τις νεκρές φύσεις και από ό,τι έμπυχο απεικονίζεται στους εσωτερικούς χώρους των έργων του, θα ανακαλύψουμε τη δική μας ζωγραφική δωμάτιου, δημιουργώντας το δικό μας παράθυρο που βλέπει στην άνοιξη!

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Χριστίνα Τσιονιζέλη, εικαστικός**Κυριακή 29/04**  
17.30-18.30  
18.30-19.30Για ηλικίες 6-10 ετών  
(έως 20 συμμετέχοντες ανά  
παιχνίδι)

ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 9

**Μουσικοπερπατήματα  
στο Πάρκο**

Ρυθμικά και μουσικά παιχνίδια ταξιδεύουν τα παιδιά στα μουσικά ακούσματα και την ιστορία της πεντατονικής κλίμακας (από τον Πυθαγόρα στα πολυφωνικά της Ηπείρου και από τα γκόσπελ ως τα πέρατα του κόσμου). Συλλέγοντας γνώσεις για το ρυθμό και τη μελωδία, εξασκούνται πατώντας πάνω στις νότες γνωστές αγαπημένες μελωδίες. Τα παιδιά μπορούν να φέρουν μαζί τους καθημερινά υλικά για τη δημιουργία μικρών κρουστών οργάνων.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Challedu**Κυριακή 15/04**  
17.30-20.00Για ηλικίες 13-18 ετών  
(έως 25 συμμετοχές)**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11****Talking Covers:  
Κύκλος εργαστηρίων οπτικής ποίησης**

Οι έφηβοι φιλοτεχνούν το εξώφυλλο για ένα δικό τους μουσικό άλμπουμ, για το προσωπικό τους πορτφόλιο ή τη συλλογή ποιημάτων τους, χρησιμοποιώντας μια σειρά από καλλιτεχνικές πρακτικές σύνδεσης κειμένου με εικόνα (καλίγραμμα, σουρεαλιστική τυπογραφία, πλαστική ποίηση, selfie ποίηση, ποίηση σε ready-made). Με έμπνευση τα φωτογραφικά αυτοπορτραίτα του ποιητή Raul Hausmann και της Hannah Hoch. Οι συμμετέχοντες φωτογραφίζουν τον εαυτό τους με το κινητό τους και στη συνέχεια παρεμβαίνουν πάνω στη δική τους selfie εικόνα προσθέτοντας αφήγηση με τη μορφή κειμένου, lettering, ζωγραφικής, κολάζ.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Very Young Contemporary Art (VYCA) μαζί με τον εικαστικό και καθηγητή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Αλέξανδρο Ψυκούλη.**Κυριακή 29/04**  
17.00-19.00Για ηλικίες 12-18 ετών  
(έως 25 συμμετοχές)**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11****I slam therefore I am****Εργαστήριο ομιλούσας  
ποίησης και περφόρμανς**

Ο "έπι σκνήης ποιητής" τσαλακώνει τους στίχους και παίζει παιχνίδια με τις λέξεις. Μπροστά από το ανοιχτό μικρόφωνο η φωνή του αποκτά ενέργεια και έκφραση. Στόχος του εργαστηρίου είναι οι συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με τις ρίζες της προφορικής ποίησης, με τεχνικές δημιουργίας στίχων, σύνθεσης ρυθμικών ποιημάτων (ραπ ποίηση) αλλά και ερμηνείας των στίχων με διάφορους τρόπους.

Οι συμμετέχοντες κατασκευάζουν ένα σκηνικό αντικείμενο (prop).  
Μπορούν να φέρουν μαζί τους δικά τους τραγούδια.**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Very Young Contemporary Art (VYCA) σε συνεργασία με τον Mc Yinka μουσικό-τραγουδοπαι-performer**Κυριακή 22, 29/04**  
11.00-12.00 |  
για βρέφη 6-12 μηνών  
12.30-13.30 |  
για βρέφη 12-24 μηνών(έως 10 παιδιά και  
10 γονείς ανά εργαστήριο,  
με προεγγραφή στο  
snfcc.org/events)**ΠΑΙΔΙΚΟ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11****Έχω μια ωραία ιδέα!**

Φυσικά υλικά, χρώματα, υφάσματα και πολυμορφικά αντικείμενα γίνονται πολύτιμοι συνταξιδιώτες στα μονοπάτια της πρώτης παιδικής ηλικίας. Μουσικά ερεθίσματα, πηγές ήχου και φωτός που βελτώνουν την αφηρημένη σκέψη, παιχνίδια αδρής και λεπτής κινητικότητας και εξερευνητικό παιχνίδι αποτελούν ορισμένα μέσα πειραματισμού σε ένα εργαστήριο με στόχο τη διάδραση και την κοινωνικοποίηση των βρεφών.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** abariza



## Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ Ο μαγικός αυλός

Όπερα

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

Ώρα έναρξης:  
19.30  
(Κυριακές στις 18.30)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

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

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

**Μουσική διεύθυνση:** Ζωή Τσόκανου - Γιώργος Μπαλατσινός  
**Σκηνοθεσία:** Σουζάν Αντράντε - Μπάρρη Κόσκυ

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



## Ημέρες Λατρευτικής Μουσικής Έκσταση

Φεστιβάλ

01, 03/04

Ώρα έναρξης:  
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

### Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΦΟΥΓΚΑΣ 01/04

Το μνημειώδες έργο του Γιόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ παρουσιάζεται στο σύνολό του σε μια εκστατική εμπειρία.

Πιάνο: Αλεξάνδρα Παπαστεφάνου

### Ο ΞΕΠΕΣΜΕΝΟΣ ΔΕΡΒΙΣΗΣ 03/04

Ένα σύγχρονο τζαζ κουιντέτο αναβιώνει τις διαδοχικές εντυπώσεις-ατμόσφαιρες του αριστουργηματικού αθηναϊκού διηγήματος του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη.

**Σύλληψη, μουσική σύνθεση:** Φένια Παπαδόδημα  
**Αυτοσχεδιασμοί:** Παναγιώτης Κωστόπουλος,  
Ντέιβιντ Λιντς, Γιώργος Παλαμιώτης, Φένια Παπαδόδημα,  
Ανδρέας Πολυζωγόπουλος

## Μηνάς Μπορμπουδάκης Ζ

Όπερα

14, 15, 17, 18/04

Ώρα έναρξης:  
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

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

Μια από τις σημαντικότερες στιγμές της σύγχρονης πολιτικής ιστορίας της χώρας μας, που στιγμάτισε το κατρακύλισμα στη μακρά περίοδο πολιτικής αναταραχής που οδήγησε στη χούντα, η δολοφονία του βουλευτή της ΕΔΑ, Γρηγόρη Λαμπράκη, μπαίνει στο λυρικό ρεπερτόριο, φιλοδοξώντας να αναθερμάνει τη σχέση του κοινού με το λυρικό θέατρο, αλλά και του λυρικού θεάτρου με ζητήματα ακόμη ανοικτά στη συνείδηση της κοινωνίας. Με έντονο το στοιχείο του ρεαλισμού, αλλά και μέσα σε μια σκοτεινή ποιητική ελευθερία, η Κατερίνα Ευαγγελάτου σκηνοθετεί το Ζ με νεύρο, ένταση και αμεσότητα, δημιουργώντας ένα έργο που η δύναμή του φτάνει απευθείας στο κοινό.

**Λιμπρέτο:** Βαγγέλης Χατζηγιαννίδης  
**Μουσική διεύθυνση:** Νίκος Βασιλείου  
**Σκηνοθεσία:** Κατερίνα Ευαγγελάτου



## Χένρυ Πέρσελ Η βασίλισσα των Ξωτικών Μπαρόκ όπερα

27, 28, 29/04

Ώρα έναρξης:  
20:30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Η βασίλισσα των Ξωτικών χαρακτηρίζεται ως semi-opera ή Μάσκα, καθώς πρόκειται στην ουσία για σκηνική μουσική που έγραψε ο σημαντικότερος συνθέτης του αγγλικού μπαρόκ, ο Χένρυ Πέρσελ (1659-1695) πάνω σε μια διασκευή του Ονείρου καλοκαιρινής νύχτας του Σαίξπηρ από τον σημαντικό θεατρικό συγγραφέα της Παλινόρθωσης, Τόμας Μπέττερτον [Thomas Betterton]. Το έργο του Πέρσελ έχει μικρή σχέση με το έργο του Σαίξπηρ, καθώς δεν συμπεριλαμβάνει κανέναν στίχο του συγγραφέα. Ωστόσο, είναι δείγμα της μουσικοθεατρικής ιδιοφυΐας του συνθέτη του *Διδώ και Αινείας* και της πλούσιας φαντασίας του, που δίνει ζωή στις αλληγορικές μορφές και τη χαλαρή πλοκή του λιμπρέτου. Την ευθύνη της σκηνοθεσίας και της εικαστικής προσέγγισης του παραμυθοδράματος του Πέρσελ έχει ο Γιάννης Σκουρλέτης (με την ομάδα bijoux de kant), ένας από τους πιο ιδιοσυγκρασιακούς σκηνοθέτες, του οποίου η αισθητική συνομιλεί άμεσα με το μπαρόκ.

**Μουσική διεύθυνση:** Μάρκελλος Χρυσικόπουλος  
**Σκηνοθεσία:** Γιάννης Σκουρλέτης / bijoux de kant



## Η επιστροφή του Καραγκιόζη στην πατρίδα Όπερα σκιών

15, 22/ 04

Ώρα έναρξης:  
11:00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Η επιτυχημένη παράσταση *Η επιστροφή του Καραγκιόζη* στην πατρίδα, μετά από την περιοδεία της σε πλατείες, σχολεία, χώρους υγείας της Αττικής και της περιφέρειας, παρουσιάζεται στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ. Μικροί και μεγάλοι θα έχουν την ευκαιρία να ταξιδέψουν στον μαγικό κόσμο της όπερας σκιών. Η πρωτότυπη όπερα σκιών επιφυλάσσει για το κοινό της μια αναπάντεχη συνάντηση: του δικού μας Καραγκιόζη με τον Αρλεκίνο της κομέντια ντελ άρτε. Η παράσταση είναι βασισμένη στην όπερα του Κλάουντιο Μοντεβέρντι *Η επιστροφή του Οδυσσέα στην πατρίδα* και έχει ως σκοπό να εξερευνήσει τα κοινά στοιχεία του ελληνικού θεάτρου σκιών και του ιταλικού θεάτρου μαριονέτας. Τις μαριονέτες και τις φιγούρες πλαισιώνει μια ομάδα ερμηνευτών, διακεκριμένων στον χώρο της μπαρόκ μουσικής, αλλά και με βαθιά γνώση της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής.

**Σύλληψη-Δραματολογία-Ερμηνεία:**  
**Καραγκιόζοπαίκτης:** Αλέξανδρος Μελισσανός  
**Τραγούδι:** Έλενα Κρασάκη

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΣ

21, 22, 28, 29/04 & 05/05  
10.00-13.00

**Πληροφορίες-Εγγραφές:**  
213 0885742 (Δευτέρα -  
Παρασκευή 09.00-15.00)

**ΣΤΟΥΝΤΙΟ  
ΜΠΑΛΕΤΟΥ Β** 13

Εργαστήριο μουσικής και  
εικαστικών για παιδιά και  
εφήβους από 7 έως 17 ετών.

Ανώτατος αριθμός  
συμμετεχόντων: 20

## Γνωρίζοντας την όπερα και το μπαλέτο Η βασίλισσα των Ξωτικών

Με αφορμή την ιδέα της ανακύκλωσης μουσικού υλικού το εργαστήριο στοχεύει στη δημιουργία μιας νέας εκδοχής της όπερας *Η βασίλισσα των Ξωτικών* του Χένρυ Πέρσελ, επηρεασμένης από το έργο Ludwig Van (1969) του Μ. Κάγκελ. Στόχος είναι η δημιουργία μιας πρωτότυπης ιστορίας, η μουσική επένδυση της οποίας προκύπτει από την ομαδική σύνθεση και δημιουργία των συμμετεχόντων.

**Μουσική ομάδα**

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Ανν-Κριστίν Σωφρονίου  
(μουσικός/μουσικοπαιδαγωγός/ερευνήτρια),  
Άντης Σκορδής (μουσικός/συνθέτης)

**Εικαστική ομάδα**

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Η Ορχήστρα των Χρωμάτων

**Κάθε Δευτέρα**  
18.00-20.00

Δεν απαιτείται προηγούμενη  
μουσική γνώση ή ενασχόληση.

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

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

## Διαπολιτισμική Χορωδία

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

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

**Διεύθυνση χορωδίας:** Βασούλα Δελλιά

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

01/04  
11.00-13.00

Ανώτατος αριθμός  
συμμετεχόντων: 20

## Το πάρκο των οπεροφόρων Φτερωτές πριμαντόνες

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**

Δώρα Βασδέκη (περιβαλλοντολόγος / εκπαιδύτρια  
βιωματικών περιβαλλοντολογικών εκπαιδευτικών  
προγραμμάτων), Ελένη Μικαήλου (μουσικοπαιδαγωγός)

## ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΑ ΠΡΩΙΝΑ

01/04  
Ώρα έναρξης: 12:00

**VIP Lounge της Εθνικής  
Λυρικής Σκηνής** 13

**Πληροφορίες-Κρατήσεις:**  
2130885700

## Τσάι κυριών

Η Εναλλακτική Σκηνή ΕΛΣ σας προσκαλεί για τσάι, τραγούδι και χορό σε μια "ιδιωτική" παράσταση για ολιγομελείς ομάδες θεατών.





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

Επίσης, προσφέρονται καθημερινά **ξεναγήσεις στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος**. Ως σύγχρονο έργο Αρχιτεκτονικής Τοπίου, το νέο Πάρκο της πόλης έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τις αρχές της αειφορίας και της βιωσιμότητας, σεβόμενο τα οικοσυστήματα και τις εναλλαγές ενός τόπου σε διαρκή εξέλιξη. Ένας φιλόξενος και ανοιχτός χώρος, με φυτεύσεις και χαρακτήρα που αντανακλούν το μεσογειακό τοπίο, που μπορείτε να επισκεφθείτε καθημερινά.

• Για πληροφορίες, το αναλυτικό πρόγραμμα των ξεναγήσεων και προεγγραφή, επισκεφθείτε το [SNFCC.org/events](https://snfcc.org/events).

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

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

## Ξεναγήσεις για ομάδες, συλλόγους, οργανισμούς & ΜΚΟ

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

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

## Σχολικές επισκέψεις

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

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

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

### > Ωράριο

**Θερινό ωράριο λειτουργίας**  
(1η Απριλίου έως 31 Οκτωβρίου):  
• Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, Στίβος, Αγορά, Φάρος: 06.00-00.00  
• Κέντρο Επισκεπτών 09.00-22.00

### > Είσοδος

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

### > Προσβασιμότητα

- Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είναι πλήρως προσβάσιμο σε όλους.
- Όλες οι εισόδους, οι ανελκυστήρες, καθώς και ο χώρος του Στίβου είναι προσβάσιμοι σε ΑμεΑ.
- Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει θέσεις στάθμευσης για ΑμεΑ στο ισόγειο του parking, καθώς και αναπηρικά αμαξίδια για την εσωτερική μετακίνηση ατόμων με αναπηρία.
- Στο Κέντρο Επισκεπτών, στο Κιόσκι του Πάρκου και στην Αγορά υπάρχουν διαθέσιμα WC για άτομα με αναπηρία.
- Σε όλες τις διαδρομές που οδηγούν στα κτίρια του ΚΠΙΣΝ και στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος υπάρχει οδηγός όδευσης τυφλών.
- Οι σκύλοι-οδηγοί είναι ευπρόσδεκτοι σε όλους τους χώρους του ΚΠΙΣΝ.

### > Κατοικίδια

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

### > Wi-fi

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

### > Δωρεάν έντυπα σε ψηφιακή μορφή

Στο ΚΠΙΣΝ έχετε τη δυνατότητα να αποκτήσετε δωρεάν πρόσβαση στον υπολογιστή ή το smartphone σας μέσω της πλατφόρμας [pressreader.com](https://pressreader.com)

### > Φωτογράφιση

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

### > ATM

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

### > Ιατρεία

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

### > Εστίαση

Στους χώρους του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν τέσσερα σημεία εστίασης:

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

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

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

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

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

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

Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση στους χώρους εστίασης

### > Κάπνισμα

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

### > Βιωσιμότητα

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει πλατινένια Πιστοποίηση LEED ως Πράσινο Κτίριο. Η πιστοποίηση αυτή θεωρείται η υψηλότερη δυνατή διάκριση για περιβαλλοντικά και βιώσιμα κτίρια. Πιστοποιεί ότι ένα κτίριο έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και λειτουργεί με βάση τις αρχές της αειφόρου δόμησης, με περιβαλλοντικά καινοτόμες πρακτικές αποσκοπώντας στην εξοικονόμηση ενέργειας, την ορθολογική χρήση του νερού, τη μείωση των εκπομπών 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.

### > Εργασίες Συντήρησης

Ενημερώνουμε τους επισκέπτες ότι τον Απρίλιο θα πραγματοποιούνται εργασίες στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής και στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος που ενδέχεται να επηρεάσουν την επίσκεψή τους.

Δευτέρα-Κυριακή  
06.00-00.00

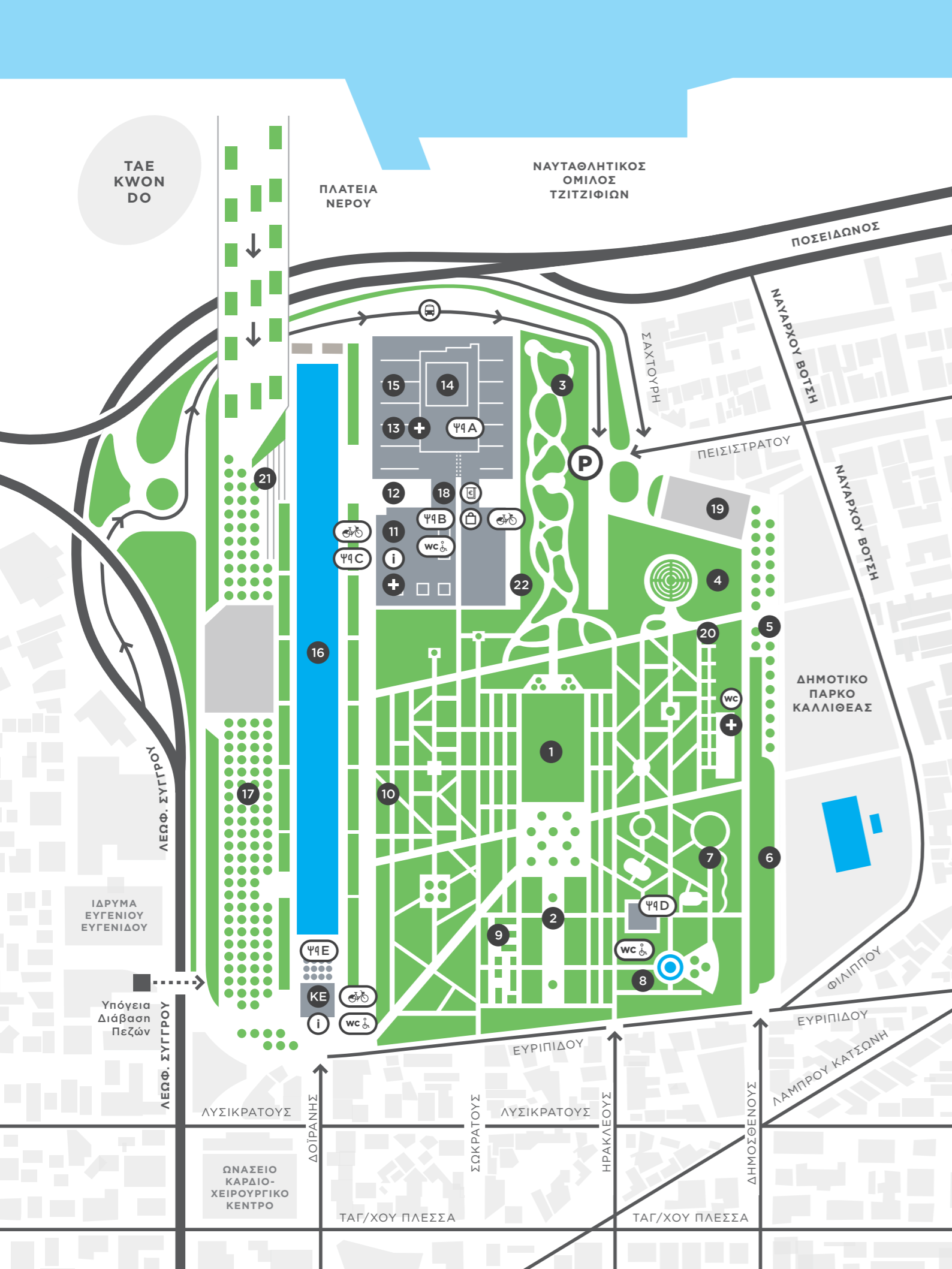
ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 18

## Κύπελλο Σπύρου Λούν

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

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





## Χάρτης

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

- |                               |                                  |                                     |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Ξέφωτο                      | 11 Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος | 20 Λαχανόκηπος                      |
| 2 Πευκώνας                    | 12 Αγορά                         | 21 Σκαλοπάτια στο Κανάλι            |
| 3 Νότια Μονοπάτια             | 13 Εθνική Λυρική Σκηνή           | 22 Buffer Zone                      |
| 4 Λαβύρινθος                  | 14 Φάρος                         | ΚΕ Κέντρο Επισκεπτών                |
| 5 Υπαίθρια Όργανα Γυμναστικής | 15 Πανοραμικά Σκαλιά             | 🚲 Σημείο Ενοικίασης Ποδηλάτων ΚΠΙΣΝ |
| 6 Στίβος                      | 16 Κανάλι                        | 🏠 SNFCC Store                       |
| 7 Παιδικές Χαρές              | 17 Εσπλανάδα                     | 🚏 Στάση του Shuttle Bus             |
| 8 Πίδακες Νερού               | 18 Υποδοχή ΚΠΙΣΝ                 | 🏥 Πρώτες Βοήθειες                   |
| 9 Μουσικός Κήπος              | 19 Υπαίθριο Πάρκινγκ Λεωφορείων  | 🏧 ATM                               |
| 10 Μεσογειακός Κήπος          |                                  | 📍 Πληροφορίες                       |
- 
- |                    |                  |                                  |
|--------------------|------------------|----------------------------------|
| ☕ Ψ4A Pharos Café  | ☕ Ψ4D Park Kiosk | ☕ Ψ4C Coffee & Juice Van on tour |
| ☕ Ψ4B Agora Bistro | ☕ Ψ4E Canal Café |                                  |

## Πρόσβαση

Το ΚΠΙΣΝ δεν ευθύνεται για τυχόν τροποποιήσεις δρομολογίων των ΜΜΜ

**Κοντά από το ΚΠΙΣΝ διέρχονται τα εξής μέσα:**

### Λεωφορεία

- **130: Πειραιάς – Νέα Σμύρνη**  
(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- **217: Πειραιάς – Σταθμός Δάφνη**  
(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- **550: Κηφισιά – Π. Φάληρο**  
(Στάση Ευγενίδειο στην άνοδο της Λεωφ. Συγγρού, στάση Ωνάσειο στην κάθοδο)
- **860: Π. Φάληρο – Σχιστό**  
(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- **A1: Πειραιάς – Βούλα**  
(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)

### • Β1: Πειραιάς – Άνω Γλυφάδα

(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)

### • Β2: Ακαδημία – Άγιος Κοσμάς

(Στάση Ευγενίδειο στην άνοδο της Λεωφ. Συγγρού, στάση Ωνάσειο στην κάθοδο)

### Τρόλεϊ

- **10: Χαλάνδρι – Τζιτζιφιές**  
(Στάση Επαμεινώνδα)

### Τραμ

- **Στάση Τζιτζιφιές**

### Μετρό

- **Σταθμός Φάληρο (ΗΣΑΠ)**

## Parking

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει χώρο στάθμευσης χωρητικότητας 1000 αυτοκινήτων.

### Τιμοκατάλογος:

#### ΙΧ

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

#### Μηνιαία προσφορά:

Δευτέρα-Παρασκευή 07.00-19.00:  
€100/μήνα

#### Μοτοσυκλέτες

€0,70/ώρα

**Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση**

Περισσότερες πληροφορίες στο **SNFCC.org**

## Shuttle Bus

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

Για πληροφορίες για τα δρομολόγια επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας.

### Από Σύνταγμα προς ΚΠΙΣΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟΥΡΙΑΚΟ
07.30	07.30	09.30-21.30
08.30	08.30	κάθε 30 λεπτά
09.30	09.30	
11.00	11.00	
15.15	14.30 - 21.30	
16.15	κάθε 30 λεπτά	
17.15		
18.00-20.00		
κάθε 1 ώρα		

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

### Από ΚΠΙΣΝ προς Σύνταγμα

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟΥΡΙΑΚΟ
12.00	12.30	11.00-00.00
13.00	14.00 - 00.00	κάθε 30 λεπτά
14.00	κάθε 30 λεπτά	
15.00		
15.45		
16.45		
17.30-23.30		
κάθε 1 ώρα		

επιτρέπουν οι κυκλοφοριακές ρυθμίσεις. Σε περίπτωση έκτακτων ρυθμίσεων τα δρομολόγια ενδέχεται να τροποποιηθούν. Για τη Δευτέρα του Πάσχα θα υπάρχουν επιπλέον δρομολόγια. Επισκεφθείτε το **SNFCC.org** για πληροφορίες.

# Απρίλιος 2018

## ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ

06.00-00.00 Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη ..... σ. 35  
 10.00-19.30 Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ ..... σ. 34  
 09.00-12.30 Σχολικές Επισκέψεις ..... σ. 34

**01** **Κ**  
 10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου ..... σ. 27  
 11.00-12.00 Yoga για Παιδιά ..... σ. 24  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 12.00-14.00 Ηχητικά τοπία στο Πάρκο ..... σ. 28  
 12.00-14.00 Retaque ..... σ. 16  
 13.00-14.30 Οι Πρασινοδάχτυλοι ..... σ. 19  
 17.00-19.30 Αφηγήσεις για παιδιά: Ψέματα ή αλήθεια; ..... σ. 28  
 17.30-20.30 Εργαστήρια Λάθους ..... σ. 26  
 18.00-19.15 Αθλητικά παιχνίδια ..... σ. 24  
 19.30 **Θεατρικό Αναλόγιο: Εκκλησιαστές** ..... σ. 09

**02** **Μ. Δ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Εισαγωγή στην φωτογραφία μέσω κινητού\* ..... σ. 21  
 20.30 **Μουσικοί της Καμεράτα-Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής\*** ..... σ. 04

**03** **Μ. Τ**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.15 Tai-Chi ..... σ. 17  
 18.00-20.00 Εργαστήριο για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ ..... σ. 20  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 20.30 **Sacred Jazz: Jazz Voyage Group** ..... σ. 04

**04** **Μ. Τ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 09.00-10.15 Qigong ..... σ. 17  
 18.00-19.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Εργαστήρια δοκιμής ..... σ. 20  
 19.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 20.30 **Επιτάφιος: Μαρία Φαραντούρη\*** ..... σ. 05

**05** **Μ. Π**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3!\* ..... σ. 28  
 18.00-19.15 Qigong ..... σ. 17  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Δημιουργία έξυπνων γραφικών για τα κοινωνικά δίκτυα\* ..... σ. 21

**06** **Μ. Π**

**07** **Μ. Σ**  
 11.00-13.45 Πασχαλινός Θησαυρός\* ..... σ. 26

**08** **Κ. ΠΑΣΧΑ**

**09** **Δ**

**10** **Τ**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.15 Tai-Chi ..... σ. 17  
 18.00-20.00 Εργαστήριο για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ ..... σ. 20  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16

**11** **Τ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 09.00-10.15 Qigong ..... σ. 17  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Εργαστήρια δοκιμής ..... σ. 20  
 20.30 **Οδύσσεια: Το Chamber Music Society του Lincoln Center στην Ελλάδα\*** ..... σ. 08

**12** **Π**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3!\* ..... σ. 28  
 18.00-19.15 Qigong ..... σ. 17  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Δημιουργία έξυπνων γραφικών για τα κοινωνικά δίκτυα\* ..... σ. 21

**13** **Π**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-19.00 **STEMath\*** ..... σ. 27  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16

**14** **Σ**  
 08.30-09.45 Tai Chi ..... σ. 17  
 08.30-10.00 SNFCC Running Team ..... σ. 16  
 09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 12.00-14.00 Plan the Green City ..... σ. 27  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 13.00-14.15 Μαθαίνω να παίζω ομαδικά ..... σ. 24  
 16.30-19.00 Καγιάκ στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 17.30-20.30 Εργαστήρια Λάθους ..... σ. 29  
 18.00-19.15 Στιβομαχίες ..... σ. 25  
 18.00-19.30 Παιχνίδια για οικογένειες ... σ. 25

**15** **Κ**  
 09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 10.00-14.00 Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου ..... σ. 25  
 10.30-11.30 Αθλούμαστε παρέα ..... σ. 25  
 10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου ..... σ. 27  
 11.00-12.00 Yoga για παιδιά ..... σ. 24  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 12.00-14.00 Retaque ..... σ. 16  
 13.00-14.30 Πρασινοδάχτυλοι ..... σ. 19  
 16.30-19.00 Καγιάκ στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 17.30-20.00 Talking Covers: οπτική ποίηση ..... σ. 29  
 18.00-19.15 Αθλητικά παιχνίδια ..... σ. 24  
 18.30-20.00 Open Air Hoop Dance ..... σ. 18  
 21.00 **Jazz Διαχρονίες: Στέφανος Ανδρεάδης** ..... σ. 06

**16** **Δ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Πλεκτή Γλυπτική\* ..... σ. 20  
 18.30-20.30 Εισαγωγή στην φωτογραφία μέσω κινητού\* ..... σ. 21  
 20.00 **Παράσταση Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού ΕΛΣ \*** ..... σ. 10

**17** **Τ**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.15 Tai-Chi ..... σ. 17  
 18.00-20.00 Εργαστήριο για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ ..... σ. 20  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16

**18** **Τ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 09.00-10.15 Qigong ..... σ. 17  
 17.30-20.30 Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών ..... σ. 18  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Εργαστήρια δοκιμής ..... σ. 21

**19** **Π**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3!\* ..... σ. 28  
 18.00-19.15 Qigong ..... σ. 17  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Δημιουργία έξυπνων γραφικών για τα κοινωνικά δίκτυα\* ..... σ. 21

**20** **Π**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 11.00-14.00 Πλεκτή Γλυπτική\* ..... σ. 20  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-19.30 Stem in Action ..... σ. 27

**21** **Σ**  
 08.30-09.45 Tai Chi ..... σ. 17  
 08.30-10.00 SNFCC Running Team ..... σ. 16  
 09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 12.00-13.30 Θεραπευτικοί Κήποι ..... σ. 19  
 12.00-14.00 Plan the Green City ..... σ. 27  
 13.00-14.15 Μαθαίνω να παίζω ομαδικά ..... σ. 24  
 16.30-19.00 Καγιάκ στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 17.30-20.30 Εργαστήρια Λάθους ..... σ. 28  
 18.00-19.15 Στιβομαχίες ..... σ. 25  
 18.00-19.30 Παιχνίδια για οικογένειες ... σ. 25  
 18.30-20.00 Hoop Dance Party ..... σ. 26

**22** **Κ**  
 09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου ..... σ. 27  
 11.00-12.00 Yoga για παιδιά ..... σ. 24  
 11.00-13.30 Έχω μια ωραία ιδέα ..... σ. 29  
 11.00-14.00 Πλεκτή Γλυπτική\* ..... σ. 20  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 12.00-14.00 Κύκλος κρουστών με χρυσικά αντικείμενα ..... σ. 28  
 12.00-14.00 Retaque ..... σ. 16  
 13.00-14.30 Πρασινοδάχτυλοι ..... σ. 19  
 16.30-19.00 Καγιάκ στο Κανάλι\* ..... σ. 16  
 18.00-19.15 Αθλητικά παιχνίδια ..... σ. 24  
 21.00 **Music Escapades: Plastic Flowers** ..... σ. 07

**23** **Δ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Εισαγωγή στην φωτογραφία μέσω κινητού\* ..... σ. 21

**24** **Τ**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.15 Tai-Chi ..... σ. 17  
 18.00-20.00 Εργαστήριο για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ ..... σ. 20  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16

**25** **Τ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 09.00-10.15 Qigong ..... σ. 17  
 17.30 **ΔΙΑΛΟΓΟΙ** ..... σ. 13  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Εργαστήρια δοκιμής ..... σ. 21  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Κύκλος κρουστών για ηλικίες 65+ ..... σ. 20

**26** **Π**  
 08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3!\* ..... σ. 28  
 17.45 **Ανασχεδιάζοντας Εκπαιδευτικά Συστήματα: Από τη Θεωρία στην Πράξη** ..... σ. 12  
 18.00-19.15 Qigong ..... σ. 17  
 18.00-20.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Δημιουργία έξυπνων γραφικών για τα κοινωνικά δίκτυα\* ..... σ. 21

**27** **Π**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 17.00-19.40 **Μηχανικός Κήπος\*** ..... σ. 27  
 17.45 **Ανασχεδιάζοντας εκπαιδευτικά συστήματα: απο τη θεωρία στην πράξη** ..... σ. 12  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16

**28** **Σ**  
 08.30-09.45 Tai Chi ..... σ. 17  
 08.30-10.00 SNFCC Running Team ..... σ. 16  
 11.30-14.30 Δημιουργούμε όλοι μαζί Τέχνη: Toy Stories ..... σ. 28  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 13.00-14.15 Μαθαίνω να παίζω ομαδικά ..... σ. 24  
 17.30-19.30 Ρουά Mat στο Πάρκο ..... σ. 28  
 17.30-20.30 Εργαστήρια Λάθους ..... σ. 28  
 18.00-19.15 Στιβομαχίες ..... σ. 25  
 18.00-19.30 Παιχνίδια για οικογένειες ... σ. 25

**29** **Κ**  
 10.30-11.30 Αθλούμαστε παρέα ..... σ. 25  
 10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου ..... σ. 27  
 11.00-12.00 Yoga για παιδιά ..... σ. 24  
 11.00-13.00 Park Games ..... σ. 26  
 11.00-13.30 Έχω μια ωραία ιδέα ..... σ. 29  
 12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη ..... σ. 24  
 13.00-14.30 Πρασινοδάχτυλοι ..... σ. 19  
 17.00-19.00 I slam therefore I am ..... σ. 29  
 17.30-19.30 Μουσικοπερπατήματα στο Πάρκο ..... σ. 29  
 18.00-19.15 Αθλητικά παιχνίδια ..... σ. 24  
 17.00 **Social Ballroom: Παγκόσμια Ημέρα Χορού** ..... σ. 11

**30** **Δ**  
 07.45-09.00 **Mat Pilates** ..... σ. 17  
 08.00-10.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο ..... σ. 16  
 18.00-21.00 Άσκηση για όλους ..... σ. 16  
 18.30-20.30 Εισαγωγή στην φωτογραφία μέσω κινητού\* ..... σ. 21

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

\* Οι ηλεκτρονικές κρατήσεις 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. Εξαιρούνται οι εκδηλώσεις: Εργαστήρια Λάθους και Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη.

## Εκδηλώσεις Απριλίου για Μέλη

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

### Πασχαλινά Εργαστήρια Ψηφιδωτού για ενήλικες

**Μ. Δευτέρα 02/04**

17.00 & 19.30 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη | Έναρξη προεγγραφής: 26/03

### Pergolesi: *Stabat Mater*

Μουσικοί της Καμεράτα-Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής

**Μ. Δευτέρα 02/04**

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ

Προκρατημένες θέσεις για Μέλη + Καλεσμένο τους | Έναρξη προεγγραφής: 26/03

### Πασχαλινά Εργαστήρια Ψηφιδωτού για παιδιά

**Μ. Τρίτη 03/04**

17.00 & 19.30 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για παιδιά 13 - 17 ετών | Έναρξη προεγγραφής: 26/03

### Θρησκευτική Τζαζ: Διάλεξη γύρω από τον κόσμο του Duke Ellington από τον δημοσιογράφο Ζακ Σαμουίλ

**Μ. Τρίτη 03/04**

19.00 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη + Καλεσμένο τους | Είσοδος ελεύθερη με την επίδειξη της Κάρτας Μέλους - με σειρά προτεραιότητας | Με το πέρας της διάλεξης ακολουθεί η ανοικτή για το κοινό συναυλία «Sacred Jazz» του Voyage Jazz Group στον Φάρο (σελ. 04)

### ΕΠΙΤΑΦΙΟΣ: Γιάννης Ρίτσος-Μίκης Θεοδωράκης

#### Μαρία Φαραντούρη

**Μ. Τετάρτη 04/04**

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ

Προκρατημένες θέσεις για Μέλη + καλεσμένοι τους | Έναρξη προεγγραφής: 26/03

### Talking covers: Κύκλος εργαστηρίων οπτικής ποίησης

**Κυριακή 15/04**

14.30 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ηλικίες 13-18 ετών | Έναρξη προεγγραφής: 10/04

### Παράσταση Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού ΕΛΣ

**Δευτέρα 16/04**

20.00 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ

Προκρατημένες θέσεις για Μέλη + Καλεσμένο τους | Έναρξη προεγγραφής: 10/04

### Μιλάμε για τα Φυτά του Πάρκου:

Οι εδώδιμοι και φαρμακευτικοί θάμνοι και δένδρα του Πάρκου

**Σάββατο 28/04**

11.00 | ΠΕΥΚΩΝΑΣ



Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 10/04

#### Χρήσιμες Πληροφορίες:

Ορισμένος αριθμός θέσεων - απαιτείται προεγγραφή

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

**Είσαι  
Μέλος;**

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

Με αποκλειστική δωρεά:

 **ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ**  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Με την συνεργασία:

Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος  
 National Library of Greece

 FRIENDS & PATRONS OF THE STAVROS NIARCHOS FOUNDATION CULTURAL CENTER

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

Αυτή είναι η εμπειρία του  
Προγράμματος Μελών

**Ζήσε κι εσύ  
την εμπειρία!**

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

MEMBER



YOUNG



FAMILY



SENIOR



# ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΣΤΟ ΚΠΙΣΝ

---

*Οὐκ ἔστι πᾶν πρόσφατον ὑπὸ τὸν ἥλιον.* Η **Όλια Λαζαρίδου** σε δραματοποιημένη απαγγελία του *Εκκλησιαστή*. Την Κυριακή των Βαΐων στις Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ. *Stabat mater dolorosa, juxta Crucem lacrimosa, dum pendebat Filius.* Pergolesi από τους **Μουσικούς της Καμεράτα** την Μεγάλη Δευτέρα. Τα *Ιερά Κονσέρτα* του **Duke Ellington** την Μεγάλη Τρίτη στον Φάρο. *Γιέ μου, σπλάχνο τῶν σπλάχνων μου, καρδούλα τῆς καρδιᾶς μου.* Η **Μαρία Φαραντούρη** ερμηνεύει τον *Επιτάφιο* την Μεγάλη Τετάρτη. Μια εβδομάδα μετά, την Τετάρτη 11/04, το **Chamber Music Society** του Lincoln Center για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Το **Flying Jazz Quartet** σε υψηλές πτήσεις jazz στον Φάρο στις 15/04. Η σύγχρονη ελληνική μουσική σκηνή ανθίζει με τους **Plastic Flowers** στις 22/04. Στις 29/04 γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Χορού, με τι άλλο; **Social Ballroom** και **Rhythm 'n' Blues** στον Φάρο.

---

**Κέντρο Πολιτισμού  
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**

Λεωφ. Συγγρού 364,  
17674 Καλλιθέα

Τηλ.: 2168091000  
Email: info@snfcc.org

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



---

Με αποκλειστική δωρεά: