



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

Πρόγραμμα
Εκδηλώσεων
**Νοέμβριος
2016**



SNFCC.org/events



Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

ΚΠΙΣΝ

Λ. Ανδρέα Συγγρού
364
176 74 Καλλιθέα

Πάρκο

Σταύρος Νιάρχος
Δευτέρα - Κυριακή:
06.00 - 20.00

Φάρος, Αγορά, Στίβος

Δευτέρα - Κυριακή
06.00 - 00.00

Κέντρο Επισκεπτών

Δευτέρα - Κυριακή:
09.00 - 22.00
216 8091001/2/3
info@snfcc.org

Εξυπηρέτηση Μελών του ΚΠΙΣΝ

216 8091010
ή με email στο
members@snfcc.org

Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν βιώσιμο αστικό, πολυλειτουργικό χώρο εκπαίδευσης, πολιτισμού και ψυχαγωγίας υψηλών προδιαγραφών. Σχεδιασμένο από το αρχιτεκτονικό γραφείο Renzo Piano Building Workshop, το έργο περιλαμβάνει την κατασκευή και τον πλήρη εξοπλισμό των εγκαταστάσεων της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος (ΕΒΕ) και της Εθνικής Λυρικής Σκηνής (ΕΛΣ), καθώς και τη δημιουργία του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος, έκτασης 210.000τ.μ. Το ΚΠΙΣΝ αποτελεί τη μεγαλύτερη μεμονωμένη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), συνολικού ύψους €617 εκατομμυρίων, και θα παραδοθεί στο Ελληνικό Δημόσιο, το οποίο θα αναλάβει τον πλήρη έλεγχο και λειτουργία του.

Το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος θα παραδώσει το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος στο Ελληνικό Δημόσιο στις αρχές του 2017. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παράδοσης, το Ίδρυμα με την επιθυμία να καταστήσει το έργο προσιτό στο ευρύ κοινό υποστηρίζει τη διοργάνωση καθημερινών δωρεάν εκδηλώσεων, που δίνουν τη δυνατότητα στους επισκέπτες να απολαύσουν το ΚΠΙΣΝ ως νέο προορισμό, να γνωρίσουν τις προγραμματικές του δυνατότητες και τον ρόλο του στην πόλη.

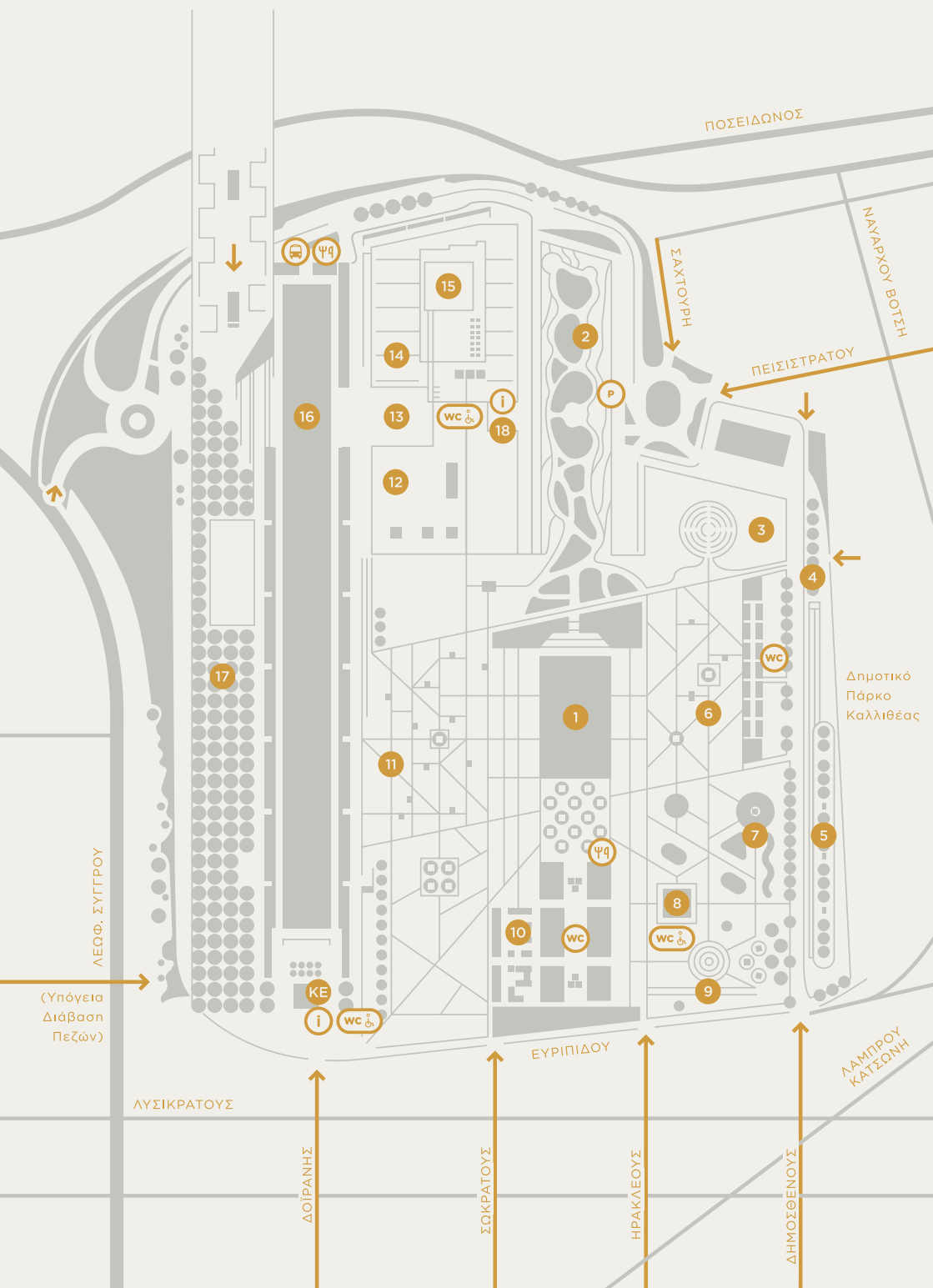
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

*Για να εξασφαλιστεί
η βέλτιστη συμμετοχή
στις εκδηλώσεις
θα τηρηθεί σειρά
προτεραιότητας.*



Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει
δωρεάν WiFi για τους
επισκέπτες.
SNFCC-FREE-WIFI

Οι εκδηλώσεις πραγματοποιούνται με την αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, το οποίο την τρέχουσα περίοδο έχει τη διαχείριση του έργου, έως ότου ολοκληρωθεί η παράδοσή του στο Ελληνικό Δημόσιο. Μέσα από τον προγραμματισμό αυτό, ο οποίος περιλαμβάνει αθλητικές, εκπαιδευτικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, το Ίδρυμα φιλοδοξεί να ενισχύσει τον ανοιχτό διάλογο γύρω από το ΚΠΙΣΝ και να θέσει τις βάσεις για τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων, οι οποίες θα συντροφεύσουν το έργο κατά την επίσημη λειτουργία του από το Ελληνικό Δημόσιο, τον νόμιμο ιδιοκτήτη του.



Χάρτης

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | Ξέφωτο | 11 | Μεσογειακός Κήπος |
| 2 | Νότια Μονοπάτια | 12 | Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος |
| 3 | Λαβύρινθος | 13 | Αγορά |
| 4 | Υπαίθρια Όργανα Γυμναστικής | 14 | Εθνική Λυρική Σκηνή |
| 5 | Στίβος | 15 | Φάρος |
| 6 | Δυτικά Μονοπάτια | 16 | Καναλί |
| 7 | Χώρος Παιδικών Παιχνιδιών | 17 | Εσπλανάδα |
| 8 | Περίπτερο | 18 | Υποδοχή ΚΠΙΣΝ |
| 9 | Πίδακες Νερού | Ψφ | Catering |
| 10 | Μουσικός Κήπος | ΚΕ | Κέντρο Επισκεπτών |

Οι εισοδοί που είναι διαθέσιμες για την πρόσβαση των επισκεπτών είναι οι ακόλουθες:

- Ευριπίδου & Δοϊράνης (είσοδος για το Κέντρο Επισκεπτών)
- Ευριπίδου & Ηρακλέους
- Ευριπίδου & Δημοσθένους (είσοδος για τον Στίβο)
- Πεισιστράτου & Σαχτούρη (είσοδος για τον χώρο στάθμευσης)
- Εσπλανάδα

Shuttle bus



Για τη διευκόλυνση της πρόσβασης προς και από το ΚΠΙΣΝ προσφέρεται δωρεάν μεταφορά του κοινού με τη χρήση μικρού ιδιωτικού λεωφορείου (shuttle bus). Η υπηρεσία αφορά όλες τις εκδηλώσεις, εκτός από τις καθημερινές ξεναγήσεις. Το λεωφορείο, το οποίο φέρει το λογότυπο του ΚΠΙΣΝ, ξεκινά από τον σταθμό Συγγρού - Φιξ επί της οδού Καλλιρρόης και καταλήγει στη Νότια πλευρά του Καναλιού του ΚΠΙΣΝ (κοντά στο κτίριο της ΕΛΣ), και αντίστροφα. Τα δρομολόγια του πραγματοποιούνται 30' πριν την έναρξη και 30' μετά τη λήξη κάθε εκδήλωσης. Επιπλέον κάθε Παρασκευή από τις 14.30 έως τα μεσάνυχτα και κάθε Σάββατο και Κυριακή από τις 06.00 έως τα μεσάνυχτα τα δρομολόγια του shuttle bus θα πραγματοποιούνται κάθε 30 λεπτά, ακριβώς και μισή. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.SNFCC.org/events

Parking



Το parking, χωρητικότητας 1.000 θέσεων, λειτουργεί προσωρινά χωρίς χρέωση ενώ σε δεύτερο χρόνο προβλέπεται να υπάρχει αντίτιμο. Οι ώρες λειτουργίας του parking είναι από τις 06.00 έως τις 00.00.

Ψηφιακές Υπηρεσίες & Προγράμματα

- Το ΚΠΙΣΝ προσφέρει δωρεάν χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών με δυνατότητα πρόσβασης στο internet. Μέσω της πλατφόρμας www.pressreader.com οι επισκέπτες, χρησιμοποιώντας είτε τους σταθερούς υπολογιστές είτε κινητές συσκευές, έχουν πρόσβαση σε περισσότερα από 5.000 περιοδικά και εφημερίδες σε ψηφιακή μορφή. Ο κατάλογος περιλαμβάνει περιεχόμενο από 100 διαφορετικές χώρες σε 60 διαφορετικές γλώσσες. Οι υπολογιστές βρίσκονται στο ισόγειο της ΕΒΕ, και ελπίζουμε η υπηρεσία αυτή να αποτελέσει μια πλατφόρμα καθημερινής ενημέρωσης, διασκέδασης αλλά και έμπνευσης για τους επισκέπτες μας.
- Επιπλέον, το ΚΠΙΣΝ προσφέρει προγράμματα επιμόρφωσης για τα ψηφιακά μέσα, τα οποία απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, από νήπια και εφήβους έως άτομα τρίτης ηλικίας. Αναλυτικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο www.snfcc.org/events. Η συμμετοχή στα προγράμματα διασφαλίζεται με σειρά προτεραιότητας.

Ξεναγήσεις για ομάδες Για συλλόγους, Οργανισμούς & ΜΚΟ

Οι ξεναγήσεις για ομάδες προσφέρονται για εκπαιδευτικούς συλλόγους, πολιτιστικούς οργανισμούς, ΜΚΟ και άλλους φορείς ειδικού ενδιαφέροντος. Οι ξεναγήσεις πραγματοποιούνται κατόπιν συνεννόησης κάθε Τρίτη 13.00-14.30 και 15.00-16.30, και Κυριακή 13.00-14.30 και 15.00-16.30. Για δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας τηλεφωνικά στο 216 8091001/2/3 και στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@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. Για δηλώσεις συμμετοχής στα εκπαιδευτικά προγράμματα του ΚΠΙΣΝ μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο 216 8091005 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση schools@snfcc.org. Για ομάδες έως 25 παιδιών.

Κύπελλο Σπύρου Λούη

Δευτέρα - Κυριακή

06.00 - 00.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ

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 Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ).

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

Ξεναγήσεις

Δευτέρα - Κυριακή

10.00 - 11.30*
11.00 - 12.30
12.00 - 13.30
16.00 - 17.30
16.30 - 18.00
18.00 - 19.30
18.30 - 20.00

* Η ξενάγηση των 10.00 θα πραγματοποιείται στα Αγγλικά.

Απαιτείται προεγγραφή στο www.SNFCC.org/events

Οι επισκέπτες ξεναγούνται στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, δημιουργία του αρχιτεκτονικού γραφείου Renzo Piano Building Workshop.

Οι ξεναγήσεις περιλαμβάνουν περιήγηση στο πρωτοποριακής αρχιτεκτονικής κτιριακό συγκρότημα που θα φιλοξενήσει την Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος και την Εθνική Λυρική Σκηνή αλλά και στους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους κοινού που το περιβάλλουν.

Οι ξεναγήσεις ξεκινούν από την Υποδοχή ΚΠΙΣΝ.

Διάρκεια ξενάγησης: 90΄

Αριθμός συμμετεχόντων ανά ξενάγηση: 25 άτομα

Η περιήγηση ακολουθεί διαδρομή που περιλαμβάνει συνεχές περπάτημα στους χώρους του ΚΠΙΣΝ, τη χρήση σκαλοπατιών εσωτερικά και εξωτερικά των κτιρίων, καθώς και τη χρήση ανελκυστήρα.

Ξεναγήσεις στο Πάρκο

Δευτέρα - Κυριακή

13.00 - 14.30

Απαιτείται προεγγραφή στο www.SNFCC.org/events

Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος αποτελεί έναν νέο, φιλόξενο και ανοιχτό χώρο μέσα στην πόλη, με φυτεύσεις και χαρακτήρα που αντανakλούν το ελληνικό και μεσογειακό τοπίο. Η σειρά οργανωμένων ξεναγήσεων στο Πάρκο είναι μια ευκαιρία να γνωρίσουμε τα ιδιαίτερα τοπία που το συνθέτουν, την ελληνική και ευρύτερη μεσογειακή κλωρίδα, καθώς και τις ποικίλες δραστηριότητες που φιλοξενεί το Πάρκο. Ένα σύγχρονο έργο Αρχιτεκτονικής Τοπίου σχεδιασμένο σύμφωνα με τις αρχές της αειφορίας και της βιωσιμότητας σας περιμένει να το επισκεφθείτε και να το γνωρίσετε μέσα από μια ενδιαφέρουσα περιήγηση.

Οι ξεναγήσεις ξεκινούν από το Κέντρο Επισκεπτών.

Διάρκεια ξενάγησης: 90΄

Αριθμός συμμετεχόντων ανά ξενάγηση: 25 άτομα

Γιάννης Μόραλης Χρήστος Καπράλος Μια φιλία ζωής και τέχνης

ΦΑΡΟΣ | 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ - 18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
Ωράριο Έκθεσης: Δευτέρα - Κυριακή, 06.00 - 00.00

Διοργάνωση:

Κέντρο Πολιτισμού
Ίδρυμα Σταύρος
Νιάρχος / Εθνική
Πνακοθήκη-Μουσείο
Αλεξάνδρου Σούτζου

Ιδέα, συντονισμός, επιμέλεια, κείμενα:

Μαρίνα Λαμπράκη-
Πλάκα, Διευθύντρια
ΕΠΜΑΣ, Ομότιμη
Καθηγήτρια Ιστορίας
της Τέχνης

Έκθεση Γιάννη Μόραλη

Υλοποίηση: Άννη
Μάλαμα, Επιμελήτρια
ΕΠΜΑΣ

Έκθεση Χρήστου Καπράλου

Επιμέλεια: Άρτεμις
Ζερβού, Επιμελήτρια
ΕΠΜΑΣ

Συναντήθηκαν και συνδέθηκαν με φιλία στη Σχολή Καλών Τεχνών της Αθήνας. Ξαναβρίσκονται στο Παρίσι, όπου παρακολουθούν όλα τα μοντέρνα κινήματα, αλλά παραμένουν πιστοί στις κλασικές αξίες. Το 1939 επιστρέφουν στην Ελλάδα, όπου συνεχίζουν τον διάλόγό τους με τον κλασικισμό σε όλη τη διάρκεια της Κατοχής. Τη δεκαετία του '50 οι δύο καλλιτέχνες αναζητούν και βρίσκουν την προσωπική τους μοντέρνα έκφραση: ο Μόραλης με τα επιτύμβια, ο Καπράλος με τα χάλκινα γλυπτά, που γεννιούνται από μία νέα τεχνική, φύλλα κεριού δουλεμένα με τη φωτιά. Είναι τα γλυπτά που το 1962 του χαρίζουν διεθνή αναγνώριση στην Μπιενάλε της Βενετίας. Μία επιλογή από δεκαοκτώ χάλκινα έργα του Καπράλου θα εκτεθούν πλάι σε μια μικρή αναδρομική του Μόραλη. Πενήντα αριστουργήματα του Γιάννη Μόραλη, που προέρχονται κυρίως από τη μεγάλη δωρεά του στην Εθνική Πνακοθήκη αλλά και από ιδιωτικές συλλογές, εικονογραφούν την πορεία του ζωγράφου από τα πρώιμα έργα του έως την κλασική αφαίρεση των τελευταίων χρόνων. Οι δύο καλλιτέχνες, γείτονες και στην Αίγινα, δεν έπαψαν ποτέ να διαλέγονται με σύγχρονο πνεύμα με την ελληνική αρχαιότητα.



Γιάννης Μόραλης
(Άρτα 1916 - Αθήνα 2009)
Μορφή, 1951
Αυγοτέμπερα σε ξύλο, 49 x 38 εκ.
Δωρεά του καλλιτέχνη



Χρήστος Καπράλος
(Παναϊώλιο Αγρινίου 1909 - Αθήνα 1993)
Νίκη, 1961
Μηρούντζος, 212 x 35 x 85 εκ.
Πρώην Ίδρυμα Χρήστου και Σούλης Καπράλου

Δραστηριότητες για Παιδιά

Παίζω και μαθαίνω (Παραδοσιακό Παιχνίδι - Μουσικοκινητική αγωγή)

**Τρίτη 1, 8, 15, 22, 29
Νοεμβρίου**

17.00 - 18.30
(για παιδιά 5-8 ετών)

**Σάββατο 5, 19, 26
Νοεμβρίου**

11.00 - 12.30
(για παιδιά 9-12 ετών)

ΞΕΦΩΤΟ

Αριθμός
συμμετεχόντων:
25 παιδιά

Μια σύγχρονη και διασκεδαστική αναβίωση των κοινωνικών παιχνιδιών που ενθουσιάζουν ακόμα τα παιδιά! Το κουτσό, η διεγκυστίνδα, οι κρίκοι και οι τσουβαλοδρομίες σε πιο μοντέρνες εκδοχές τους, οι οποίες, όμως, δεν αλλοιώνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έκαναν τα αρχικά παιχνίδια να διαρκέσουν στον χρόνο αποτελώντας μέρος του λαϊκού μας πολιτισμού. Αλλά δεν είναι μόνο τα παιδιά που θα διασκεδάσουν παίζοντας... Και οι μεγαλύτεροι θα ανακαλέσουν μνήμες από την παιδική τους ηλικία, ίσως μάλιστα να δελεαστούν να παίξουν οι ίδιοι, μετατρέποντας αυτή τη δραστηριότητα σε μια συνάντηση πέρα από γενιές και μια αφορμή ουσιαστικής παιδείας για τους μικρούς.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



© ΊΣΝ / Πινελόπη Γερασίου



Στίβος για παιδιά

**Δευτέρα 7, 14,
21, 28 Νοεμβρίου**

**Τετάρτη 2, 9, 16,
23, 30 Νοεμβρίου**

**Παρασκευή 4, 11,
18, 25 Νοεμβρίου**

16.30 - 17.15
(για παιδιά 6-9 ετών)

17.30 - 18.15
(για παιδιά 9-14 ετών)

ΣΤΙΒΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η εκμάθηση των αγωνισμάτων του στίβου με εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό τρόπο. Τα παιδιά ανακαλύπτουν τις κρυμμένες ικανότητές τους σύμφωνα με την ηλικία τους, συμμετέχοντας σε βασικές κινητικές δραστηριότητες δρόμων, αλμάτων και ρίψεων. Παράλληλα, με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης τα παιδιά αποκτούν κοινωνικότητα, πειθαρχία και εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί από επιστήμονες στον τομέα της άθλησης και διεκπεραιώνεται από καταρτισμένους και έμπειρους καθηγητές φυσικής αγωγής στον ειδικά διαμορφωμένο στίβο του Πάρκου.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Δραστηριότητες για παιδιά

Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής Παιδιών

**Πέμπτη 3, 10, 17, 24
Νοεμβρίου**

17.00 - 18.30
(για παιδιά 5-8 ετών)

**Σάββατο 5, 19, 26
Νοεμβρίου**

11.00 - 12.30
(για παιδιά 9-12 ετών)

ΞΕΦΩΤΟ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων ανά
πρόγραμμα: 25 παιδιά

Μέσα από το πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε ποικίλα ψυχοκινητικά παιχνίδια, δομημένα πάνω στις ηλικιακές τους ικανότητες. Στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργική και ψυχαγωγική απασχόληση των παιδιών σε ένα κατάλληλα διαμορφωμένο περιβάλλον, προάγοντας την ιδέα της άσκησης ως καθημερινό τρόπο ζωής. Έμπειροι καθηγητές φυσικής αγωγής σε κινητικά, παιδαγωγικά και μαθησιακά θέματα καθοδηγούν τα παιδιά στη δραστηριότητα αυτή, η οποία απευθύνεται σε όλους και έχει στόχο να αγκαλιάσει εξίσου και τα παιδιά που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες κινητικές και μαθησιακές δυσκολίες.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι

**Παρασκευή 4, 11,
18, 25 Νοεμβρίου**

15.00 - 17.00

**Σάββατο 5, 26
Νοεμβρίου &
Κυριακή 13, 20, 27
Νοεμβρίου**

14.30 - 17.00

ΚΑΝΑΛΙ

(για παιδιά άνω των
12 ετών και ενήλικες)

Αριθμός συμμετεχόντων:
20 άτομα ανά 30 λεπτά

Απαιτείται προεγγραφή
στο www.SNFCC.org/
events

Σκοπός του προγράμματος είναι η γνωριμία μικρών και μεγάλων με το άθλημα του καγιάκ. Εκμάθησή σταθερής κωπηλασίας σε ευθεία πλεύση βασισμένη στο περιεχόμενο και τη δομή των προγραμμάτων της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κανόε-Καγιάκ. Η επαφή με το υδάτινο στοιχείο στο Κανάλι του ΚΠΙΣΝ είναι το ιδανικό σημείο συνάντησης, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία για να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα και την καθημερινότητα της πόλης.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος /
Ελληνική Ομοσπονδία Κανόε-Καγιάκ

© IZSN / Πινελόπη Γερασιμού

**Σάββατο 5, 12, 19,
26 Νοεμβρίου**

12.00 - 13.00
(για παιδιά 4-12 ετών)

ΞΕΦΩΤΟ

Yoga για Παιδιά

Η yoga για παιδιά είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος να αναπτύξουν οι μικροί μας φίλοι σημαντικές δεξιότητες σε ένα περιβάλλον όπου απουσιάζει ο ανταγωνισμός. Από μικρή ηλικία τα παιδιά ζουν με την πίεση του σχολείου, το άγχος της επιτυχίας των αθλημάτων και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων και εδώ έρχεται η yoga να τα ελευθερώσει. Το μάθημα γίνεται δίχως κριτική και σκοπός δεν είναι η εκτέλεση της τέλει στάσης από τα παιδιά. Σε κλίμα ενθάρρυνσης το παιδί αναπτύσσει τον κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα. Η προσέγγιση είναι παιδοκεντρική και με εργαλείο το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν το σώμα τους, την αναπνοή τους και τις σκέψεις τους, καθώς και να ηρεμούν. Παράλληλα δυναμώνουν, βελτιώνουν την ευλυγισία τους και αποκτούν αυτοπεποίθηση.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

**Σάββατο 5, 12, 26
Νοεμβρίου**

**Κυριακή 6, 13, 20,
27 Νοεμβρίου**

09.00 - 10.00
(για παιδιά 6-9 ετών)
10.00 - 11.00
(για παιδιά 9-12 ετών)
12.00 - 13.00
(για παιδιά 12-17 ετών)

ΚΑΝΑΛΙ

Αριθμός
συμμετεχόντων ανά
πρόγραμμα: 15 παιδιά

Απαιτείται προεγγραφή
στο www.SNFCC.org/
events

Ακολουθώντας την έμπνευση του αρχιτέκτονα Renzo Riano, που ενσωματώνει το Κανάλι στο ΚΠΙΣΝ, ως συνέχεια της θάλασσας, καθώς και το όραμά του για το στέγαστρο ως ένα ιστιοπλοϊκό σκάφος με τον ιστό του, ο Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου παρουσιάζει μια σειρά από διαδραστικές ιστιοπλοϊκές δράσεις με διαφορετικούς τύπους σκαφών τόσο μέσα στο νερό, εντός του καναλιού, όσο και στη στεριά, με καινοτόμες εκπαιδευτικές δράσεις για παιδιά και ενήλικες.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου

Δραστηριότητες για παιδιά

Δημιουργούμε ΟΛΟΙ μαζί Τέχνη Εργαστήρια για παιδιά με ή χωρίς αναπηρία

Το Collage στην Ιστορία της Τέχνης

Πέμπτη 3 Νοεμβρίου

17.30 - 19.30
(για παιδιά 12-22
ετών)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
20 παιδιά

Απαιτείται προεγγραφή
στο [www.SNFCC.org/
events](http://www.SNFCC.org/events)

Οι συμμετέχοντες του εργαστηρίου, εμπνευσμένοι από αριστουργήματα της Ιστορίας της Τέχνης (των Picasso, Braque, Matisse, Klee), θα σχεδιάσουν, συνθέσουν και αποδώσουν με τη δική τους ματιά και την τεχνική του collage ένα έργο με ρετάλια και θραύσματα περιοδικών και εφημερίδων. Στη συνέχεια θα κατασκευάσουν από κοινού ένα έργο με θέμα που θα αποφασιστεί με συζήτηση και κοινή συμφωνία από όλη την ομάδα.

Η φάτσα σου στην μπλούζα μου

Πέμπτη 24 Νοεμβρίου

17.30 - 19.30
(για παιδιά 12-22
ετών)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
20 παιδιά

Απαιτείται προεγγραφή
στο [www.SNFCC.org/
events](http://www.SNFCC.org/events)

Άσπρα βαμβακερά T-shirt θα περιμένουν τα παιδιά στους πάγκους εργασίας. Πάνω σε αυτά, με ειδικά χρώματα για υφάσματα, θα σχεδιάσουν και θα ζωγραφίσουν το πορτρέτο του διπλανού τους. Στόχος είναι να ζωγραφίσουμε όσο περισσότερα πορτρέτα μπορούμε και να γνωριστούμε με όλους. Στο τέλος, μία μπλούζα με όλα τα πορτρέτα θα μας κάνει μια μεγάλη παρέα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Θεόδωρος Ζαφειρόπουλος, εικαστικός
Ελισάβετ Χελιδώνη, εικαστικός, εκπαιδευτικός
Ειδικής Αγωγής

Στόχος των εργαστηρίων είναι μέσω των εικαστικών τεχνών οι έφηβοι, με ή χωρίς αναπηρία, να έρθουν σε επικοινωνία, να συνεργαστούν και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Έτσι, μέσα από την αλληλεπίδρασή τους θα μοιραστούν δημιουργικά τη 'μόναδικότητά' τους, θα ευαισθητοποιηθούν και θα κοινωνικοποιηθούν.

Πρόγραμμα κυκλοφοριακής αγωγής για παιδιά

**Σάββατο 5
Νοεμβρίου**

12.00 - 16.00
(για παιδιά 5-12 ετών)

**ΥΠΑΙΘΡΙΟ
ΠΑΡΚΙΝΓΚ**

Εξειδικευμένο πρόγραμμα για μαθητές δημοτικού με θεματολογία που περιλαμβάνει κανόνες ασφαλούς κίνησης για τον επιβάτη, τον πεζό, τον ποδηλάτη. Η εκπαίδευση γίνεται από ειδικά εκπαιδευμένους αστυνομικούς και απαρτίζεται από θεωρητική εκπαίδευση, πρακτική άσκηση και έντυπο υλικό.

Το πρόγραμμα έχει εγκριθεί από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο του Υπουργείου Παιδείας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



© Ελληνική Αστυνομία

© Θεόδωρος Ζαφειρόπουλος / Ελισάβετ Χελιδώνη

Δραστηριότητες για παιδιά

Απογειωνόμαστε!

**Σάββατο 5
Νοεμβρίου**

11.00 - 13.00
(για παιδιά 4-6 ετών &
τους γονείς τους)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Το κτίριο του ΚΠΙΣΝ μας ταξιδεύει με το εντυπωσιακό σχήμα του, το μέγεθός του και τη θέα του προς την πόλη σε μια άλλη διάσταση. Ελάτε να φανταστούμε πως στεκόμαστε στην κορυφή μιας εξέδρας έτοιμοι να απογειωθούμε με τους ήχους του αέρα και του νερού και με τις μυρωδιές της θάλασσας και των φυτών πάνω από ένα πρωτόγνωρο τοπίο που απλώνεται τριγύρω. Πώς μας κάνει να νιώθουμε αυτό το εντυπωσιακό κτίριο; Τι μας θυμίζει; Πώς μοιάζει ο κόσμος που απλώνεται κάτω από τα πόδια μας; Γονείς και παιδιά ξεκινάμε ένα εικαστικό ταξίδι σχεδιάζοντας τις δικές μας διαδρομές και φτιάχνοντας μαγικά τρισδιάστατα τοπία.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Κάλμπαρη, εικαστικός

Ημέρα επίδειξης Κανόε-Καγιάκ Από προπονητές & αθλητές της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κανόε-Καγιάκ

Κυριακή 6 Νοεμβρίου

14.30 - 17.00

ΚΑΝΑΛΙ

Έναν συναρπαστικό αγώνα Κανόε-Καγιάκ θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν οι επισκέπτες του ΚΠΙΣΝ στον υδάτινο χώρο του. Σκοπός του αγώνα είναι οι επισκέπτες να γνωρίσουν το Ολυμπιακό άθλημα του Κανόε-Καγιάκ από απόσταση αναπνοής, να έρθουν σε επαφή με τους εκκολαπτόμενους πρωταθλητές καθώς και με αθλητές υψηλού επιπέδου. Να ζήσουν από κοντά το πάθος, την ένταση, την άμιλλα, τη χαρά του 'εϋ αγωνίζεσθαι', αλλά και τις αξίες που προάγει ο αθλητισμός. Στόχος μας είναι τέτοιες εκδηλώσεις να ενθαρρύνουν τα μικρά και 'μεγάλα' παιδιά να γνωρίσουν, να αγαπήσουν και να σεβαστούν το υδάτινο στοιχείο.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος / Ελληνική Ομοσπονδία Κανόε-Καγιάκ



© Δάφνη Κουρή

**Κυριακή 6
Νοεμβρίου**

10.30 - 13.30
(για παιδιά 8-12 ετών)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Πώς οι ιστορίες μας γίνονται βιβλία

Με αφορμή τις νέες εγκαταστάσεις της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος (ΕΒΕ) στο ΚΠΙΣΝ, που περιμένουν να γεμίσουν με βιβλία και με τα πολύχρωμα καθίσματα που περιμένουν να καθίσουν τα παιδιά, θα δημιουργήσουμε ένα βιβλίο το οποίο θα λειτουργεί ως μια φανταστική βιβλιοθήκη. Στο εργαστήριο παιδικής βιβλιοδεσίας τα παιδικά καθίσματα και οι όγκοι των επίπλων της ΕΒΕ θα αποτελέσουν την έμπνευσή μας για το εξώφυλλο και το οπισθόφυλλο του βιβλίου, ενώ τα άδεια ράφια θα μας κινήσουν το ενδιαφέρον ώστε να σχεδιάσουμε το εσωτερικό του.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Δάφνη Κουρή, εικαστικός

Εργαστήριο χορού στη Φύση

**Κυριακή 6
Νοεμβρίου**

12.00 - 13.30
(για παιδιά 9-12 ετών)

**Κυριακή 13
Νοεμβρίου**

12.00 - 13.30
(για παιδιά 9-12 ετών)

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
20 παιδιά

Δεν υπάρχουν καθρέφτες και ξύλινο δάπεδο, αλλά γρασίδι και ουρανός. Με 'μουσική' τα πουλιά και τις φωνές του Πάρκου, τα παιδιά παίρνουν μέρος σε ένα site-specific εργαστήριο σύγχρονου χορού για να εξοικειωθούν με την κίνηση και τις δυνατότητές της. Σωματικά παιχνίδια και σύντομοι κινητικοί συνδυασμοί γίνονται αφορμή για να βιώσουν το Πάρκο αλλιώς. Απαραίτητα άνετα ρούχα και παπούτσια.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος / Βίκυ Σπάχου, χορεύτρια - χορογράφος



© Βίκυ Σπάχου

Δραστηριότητες για παιδιά

Οι κηπουροί του Πάρκου

**Κυριακή 6, 13,
20, 27 Νοεμβρίου**

10.00 - 11.30
(για παιδιά 5-9 ετών)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Το φθινόπωρο ο κήπος ξυπνά και παίρνει μια βαθιά ανάσα από τη ζέστη και την ξηρασία του καλοκαιριού. Οι καρποί έχουν πλέον ωριμάσει, τα φυλλώματα αλλάζουν χρώματα, οι μυρωδιές γίνονται πιο έντονες, το χώμα πιο μαλακό, έτοιμο να δεχτεί τους νέους σπόρους.

Τα παιδιά, μέσα από το πρόγραμμα της κηπουρικής, έχουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουν καρπούς, να ακολουθήσουν μυρωδιές, να συλλέξουν σπόρους, να κατεργαστούν το έδαφος, να σπείρουν, να φυτέψουν. Για τα παιδιά η κηπουρική είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι εξερεύνησης και ανακάλυψης ενός άγνωστου κόσμου που τους προσφέρει μάθηση αλλά και διασκέδαση. Η θεματολογία του προγράμματος έχει εποχιακό στίγμα και έντονα βιωματικό χαρακτήρα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Σταυρούλα Κατσογιάννη, γεωπόνος-αρχιτέκτων τοπίου

Παίζοντας με την Αφαίρεση

**Σάββατο 12
Νοεμβρίου**

11.00 - 13.00
(για παιδιά 6-10 ετών
& τους γονείς τους)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Με αφορμή την έκθεση 'Γιάννης Μόραλης - Χρήστος Καπράλος. Μια φιλία ζωής και τέχνης' στον Φάρο του ΚΠΙΣΝ, προσκαλούμε παιδιά και γονείς σε ένα εικαστικό παιχνίδι σχημάτων, χρωμάτων και μορφών. Ανακαλύπτουμε τα τοπία που κρύβονται μέσα στις αφηρημένες ζωγραφικές συνθέσεις και εξερευνούμε τη μαγική γεωμετρία των σχημάτων και την απλότητα των χρωμάτων που αναδύεται από τις ζωγραφιές. Πειραματιζόμαστε σχεδιάζοντας τις δικές μας φανταστικές εικόνες και βρίσκουμε συσχετισμούς με τα πραγματικά τοπία της θάλασσας, των βουνών και της πόλης που περιβάλλουν τον Φάρο του ΚΠΙΣΝ. Γονείς και παιδιά συνεργάζονται για να κατασκευάσουν μαζί το δικό τους οικογενειακό έργο τέχνης!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Κάλμπαρη, εικαστικός

Δυναμικά κρουστά για παιδιά

**Σάββατο 12
Νοεμβρίου**

12.00 - 13.30
(για παιδιά 9-15 ετών)

ΞΕΦΩΤΟ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
20 παιδιά

Τα παιδιά ανακαλύπτουν τις απεριόριστες δυνατότητες εκτέλεσης σύνθετων ρυθμικών σχημάτων χρησιμοποιώντας ως κρουστό το σώμα τους -body percussion- συνδυάζοντας ταυτόχρονα έντονη κινητική δραστηριότητα. Συμμετέχουν και δημιουργούν ένα μουσικό σύνολο, εκπαιδεύονται στην ερμηνεία και την απόδοση σύγχρονων ρυθμών χρησιμοποιώντας τόσο τα πόδια τους, που τα χτυπάνε σε κατάλληλης ακουστικής έδαφος, όσο και τα χέρια και τα δάχτυλά τους χτυπώντας παλαμάκια. Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με μικρή παράσταση για τους συγγενείς, φίλους και επισκέπτες του Πάρκου.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος / Λευκή Αυδή, σύμβουλος εκπαίδευσης & ανάπτυξης δεξιοτήτων

Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά

**Σάββατο 12
& Κυριακή 13
Νοεμβρίου**

10.00 - 14.00
(για παιδιά 5-8 ετών)

**ΥΠΑΙΘΡΙΟ
ΠΑΡΚΙΝΓΚ**

Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος και το MBike εκπαιδεύουν τους Μικρούς Ποδηλάτες! Σε μια ειδικά διαμορφωμένη πίστα στο Υπαίθριο Πάρκινγκ και με την παρουσία έμπειρων εκπαιδευτών, παιδιά ηλικίας 5 έως 8 ετών μαθαίνουν για το ποδήλατο: εξοικειώνονται με τα μέρη του ποδηλάτου, μαθαίνουν να ποδηλατούν με ασφάλεια, γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές και, κυρίως, κάνουν αυτό που αγαπούν περισσότερο - ποδήλατο!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: MBike

Δραστηριότητες για παιδιά

Θεατρικό εργαστήριο

**Σάββατο 19
Νοεμβρίου**

11.00 - 13.30
(για παιδιά 8-12 ετών)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Μία απρόσμενη θεατρική εμπειρία θα ζωντανέψει μέσα από τα βιβλία σε ένα εργαστήριο για παιδιά. Με αφετηρία κείμενα, λέξεις και εικόνες που κρύβονται επιδέξια ανάμεσα σε σελίδες, οι συμμετέχοντες θα περιπλανηθούν, θα παίξουν και θα δημιουργήσουν θεατρικές πράξεις χρησιμοποιώντας το βιβλίο ως δομικό υλικό. Θα εξοικειωθούν με το πώς ξετυλίγεται μία ιστορία στις παραστατικές τέχνες και θα εξάψουν τη δημιουργικότητα, την ομαδικότητα και την εφευρετικότητά τους!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Δημήτρης Μπογδάνος,
σκηνοθέτης

CSI@CTY

**Σάββατο 26
& Κυριακή 27
Νοεμβρίου**

11.00 - 12.30
(για παιδιά 13-16 ετών)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Στο CSI@CTY τα παιδιά λαμβάνουν τον ρόλο του ειδικού ερευνητή CSI στη συλλογή και εξακρίβωση αποδεικτικών στοιχείων. Αναλύονται ευρήματα όπως χημικές ουσίες, εκρηκτικές ύλες, ίχνη από πυρκαγιά και από πυροβολισμούς. Εξετάζεται ο ακριβής τρόπος συλλογής, καταγραφής και μεταφοράς των αποδεικτικών στοιχείων. Οι μαθητές αναλύουν αποδεικτικά στοιχεία που συναντώνται συνήθως σε ιατροδικαστικές έρευνες, όπως αίμα, τρίχες και ίνες από ύφασμα. Επίσης, εφαρμόζουν βασικές αρχές της εγκληματολογίας, όπως η ταυτοποίηση και η ανάλυση δακτυλικών αποτυπωμάτων.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Έλσα Εξηναταβελώνη, χημικός
Περικλής Χατζησταυρίδης, φυσικός



Παρκολυμπιάδα: Citius, Altius, Fortius!

(πιο γρήγορα, πιο ψηλά, πιο δυνατά!)

**Κυριακή 27
Νοεμβρίου**

11.00 - 12.30
(για παιδιά 5-8 ετών)

13.00 - 14.30
(για παιδιά 9-12 ετών)

ΞΕΦΩΤΟ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 παιδιά

Λάβετε μέρος στην πιο εναλλακτική ολυμπιάδα! Κάθε αντικείμενο μπορεί να αποτελέσει αφορμή παιχνιδιού για παιδιά κάθε ηλικίας με τρόπους που δεν έχουν φανταστεί ξανά! Μέσα από παιχνίδια που θυμίζουν κλασικά αγωνίσματα, αλλά χρησιμοποιούν τα πιο απλά υλικά, τα παιδιά συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι που αναπτύσσει το ομαδικό τους πνεύμα, τη φαντασία και τη μεταξύ τους άμιλλα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος /
Εύη Μινιώτη, καθηγήτρια φυσικής αγωγής
Αντώνης Λεγάκης, αρχηγός Συστήματος Προσκόπων
Ψυχικού

Ελεύθερη δημιουργική απασχόληση

Σάββατο - Κυριακή

17.30 - 20.30

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Τα σαββατοκύριακα στο ΚΠΙΣΝ παιδιά όλων των ηλικιών εξερευνούν και αποτυπώνουν ζωγραφικά σχήματα, χρώματα και μορφές σε ένα εργαστήριο ελεύθερης δημιουργικής απασχόλησης.
Εργαστήριο σε συνεχή ροή.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσιμισιζέλη, εικαστικός



Αθλητισμός και Ευεξία

Yoga στο Πάρκο

Δευτέρα 7, 14, 21, 28 Νοεμβρίου

18.00 - 19.30

Τρίτη 1, 8, 15, 22, 29 Νοεμβρίου & Πέμπτη 3, 10, 17, 24 Νοεμβρίου

08.00 - 09.30

Παρασκευή 4, 11, 18, 25 Νοεμβρίου

18.00 - 19.30

ΞΕΦΩΤΟ

Με το μάθημα της γογα θα συνδέσουμε την κινητικότητα του σώματος με την πνευματική διεργασία. Η γογα συνδέει άρρηκτα την υλική, ψυχική και πνευματική υπόσταση του ανθρώπου. Αυτό θα κάνουμε κι εμείς με ήπιες πρακτικές κάθε φορά, που θα περιλαμβάνουν αναπνοές, ασanas και χαλάρωση στο τέλος κάθε μαθήματος. Μέσω της ήρεμης και ελεγχόμενης αναπνοής θα δίνουμε στον ασκούμενο τη δυνατότητα για πνευματική ηρεμία, αυτοέλεγχο και αυτοσυγκέντρωση τόσο για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης, όσο και για την ανάπτυξη θετικής σκέψη, με στόχο την καθημερινή βελτίωση σε όλα τα επίπεδα. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να φορούν άνετα ρούχα, να φέρουν το δικό τους στρώμα γογα, όπως επίσης και μια κουβερτούλα για να καλύψουν το σώμα τους κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

© Α&Π / Σταύρος Μινόγλου



Mat Pilates

Δευτέρα 7, 14, 21, 28 Νοεμβρίου

08.00 - 09.00

Τετάρτη 2, 9, 16, 23, 30 Νοεμβρίου

08.00 - 09.00

18.00 - 19.00

19.00 - 20.00

Πέμπτη 3, 10, 17, 24 Νοεμβρίου

18.00 - 19.00

19.00 - 20.00

Παρασκευή 4, 11, 18, 25 Νοεμβρίου

08.00 - 09.00

ΞΕΦΩΤΟ

Ένας δημιουργικός τρόπος εκγύμνασης εμπνευσμένος από τον Joseph Pilates που μας βοηθάει στη διατήρηση της σωστής στάσης σώματος και συντελεί στη βελτίωση της ευλυγισίας, της δύναμης, της ελαστικότητας και της ισορροπίας. Οι συνολικά 500 ασκήσεις της μεθόδου είναι κατάλληλες για άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, αρχάριους και προχωρημένους. Πραγματοποιείται πάνω σε στρώματα και με ειδικά όργανα γυμναστικής (δαχτυλίδια, λάστιχα, μπάλες). Οι ασκήσεις pilates, εκτός από τη σωματική εκγύμναση, βοηθούν στη βελτίωση της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης, στη μείωση των συμπτωμάτων της κόπωσης και στην αποβολή του στρες, που απορρέουν από τον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Αθλητισμός και Ευεξία

Πρόγραμμα Αερόβιας Προπόνησης

Παρασκευή 4, 11,
18, 25 Νοεμβρίου

19.00 - 20.00
20.00 - 21.00

ΣΤΙΒΟΣ

Το Πρόγραμμα Αερόβιας Προπόνησης απευθύνεται σε όλους τους ενήλικες που ενδιαφέρονται να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή τους αλλά και να συμμετάσχουν σε αγώνες δρόμου μεγάλων αποστάσεων. Το πρόγραμμα καθοδηγείται από πεπειραμένο καθηγητή φυσικής αγωγής με αγωνιστική εμπειρία και στηρίζεται σε επιστημονική προπόνηση λαμβάνοντας υπόψη τις φυσιολογικές παραμέτρους των αθλουμένων, με στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι

Παρασκευή 4, 11,
18, 25 Νοεμβρίου

15.00 - 17.00

Σάββατο 5, 26
Νοεμβρίου &
Κυριακή 13, 20, 27
Νοεμβρίου

14.30 - 17.00

ΚΑΝΑΛΙ

(για παιδιά άνω των
12 ετών και ενήλικες)

Αριθμός συμμετεχόντων:
20 άτομα ανά 30 λεπτά

Απαιτείται προεγγραφή
στο [www.SNFCC.org/
events](http://www.SNFCC.org/events)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος /
Ελληνική Ομοσπονδία Κανόε-Καγιάκ



© Α&Π / Σταύρος Μητόγλου



© ΙΣΝ / Πηνελόπη Γερασιμίου

Σάββατο 5, 12, 26
Νοεμβρίου

Κυριακή 6, 13, 20,
27 Νοεμβρίου

11.00 - 12.00
13.00 - 14.00
(για ενήλικες και
παιδιά άνω των
17 ετών)

ΚΑΝΑΛΙ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
15 άτομα

Απαιτείται προεγγραφή
στο [www.SNFCC.org/
events](http://www.SNFCC.org/events)

Κυριακή 6
Νοεμβρίου

15.30 - 17.00

ΣΤΙΒΟΣ

* Ο αγώνας είναι
ανοιχτός για
όλες τις ηλικίες.
Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
300 άτομα

Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

Ακολουθώντας την έμπνευση του αρχιτέκτονα Renzo Riano, που ενσωματώνει το Κανάλι στο ΚΠΙΣΝ, ως συνέχεια της θάλασσας, καθώς και το όραμά του για το στέγαστρο ως ένα ιστιοπλοϊκό σκάφος με τον ιστό του, ο Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου παρουσιάζει μια σειρά από διαδραστικές ιστιοπλοϊκές δράσεις με διαφορετικούς τύπους σκαφών τόσο μέσα στο νερό, εντός του Καναλιού, όσο και στη στεριά, με καινοτόμες εκπαιδευτικές δράσεις για παιδιά και ενήλικες.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου

Backwards Run II 2χλμ.

Τρέξιμο 2 χιλιομέτρων προς τα πίσω, σε επίπεδη διαδρομή γύρω από το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος. Το τρέξιμο προς τα πίσω επιτρέπει στους αθλητές να αποφεύγουν τις συνήθεις κακώσεις, να έχουν ταχύτερη αποκατάσταση των κακώσεων, να καίνε περισσότερες θερμίδες και να βελτιώσουν την ισορροπία τους, ενώ παράλληλα προσφέρει ποικιλία στην προπόνησή τους.
Γνωρίζετε ότι ο ταχύτερος αθλητής στο τρέξιμο προς τα πίσω ολοκλήρωσε τα 5 χιλιόμετρα σε 19.31 λεπτά;

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



© Α&Π / Σταύρος Μητόγλου

Αθλητισμός και Ευεξία

Hot Triathlon II: 4χλμ. τρέξιμο, 800μ. κωπηλατική άσκηση εδάφους και επαναλαμβανόμενο τρέξιμο σε σκάλες

**Σάββατο 12
Νοεμβρίου**

15.30 - 17.00

ΣΤΙΒΟΣ

Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα: μέγιστος αριθμός 2 άτομα ανά ομάδα

Το ΚΠΙΣΝ μετατρέπεται σε πεδίο άσκησης σε μια συναρπαστική δραστηριότητα που συνδυάζει τρέξιμο cross country, κωπηλασία και επαναλαμβανόμενη ανάβαση σκαλοπατιών. Ένα εντατικό πρόγραμμα υψηλού βαθμού δυσκολίας λόγω των συνεχών αναβάσεων σε σκαλοπάτια και των έντονων εναλλασσόμενων προσπαθειών που ενεργοποιούν όλο το σώμα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Αγώνας δρόμου ανδρών 5χλμ.

**Κυριακή 27
Νοεμβρίου**

15.30 - 17.00

ΣΤΙΒΟΣ

Αγώνας δρόμου ανδρών στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος! Η εκκίνηση θα γίνει στον Στίβο του ΚΠΙΣΝ και θα ακολουθηθεί διαδρομή μέσα στο Πάρκο. Ο αγώνας θα περιλαμβάνει διαδρομή 5 χιλιομέτρων για τρέξιμο.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



© Α&Π / Σταύρος Νιάρχου

Σύμβουλος άσκησης, βελτίωσης υγείας και ευεξίας ενηλίκων

**Δευτέρα -
Παρασκευή**

06.30 - 09.30
18.30 - 21.30

ΣΤΙΒΟΣ

Καθηγητές φυσικής αγωγής με προπονητική εμπειρία θα βρίσκονται στους χώρους των υπαίθριων οργάνων γυμναστικής από τις 06.30 έως τις 09.30 και από τις 18.30 έως τις 21.30. Οι ασκούμενοι που ενδιαφέρονται μπορούν να λάβουν συμβουλές και καλές πρακτικές και να ενταχθούν στο πρόγραμμα αξιολόγησης της φυσικής τους κατάστασης. Στη συνέχεια με τη βοήθεια του προπονητή θα σχεδιαστεί εξατομικευμένο προπονητικό πρόγραμμα, που θα περιλαμβάνει αερόβια άσκηση, μυϊκή ενδυνάμωση, ασκσιολόγιο ευλυγισίας και αποθεραπείας. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε κάθε ενήλικα που επιδιώκει να βελτιώσει την υγεία και ευεξία του μέσω της άθλησης.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



© Α&Π / Σταύρος Νιάρχου

Δραστηριότητες για ενήλικες

Κηπουρική για ενήλικες

Ομάδα Α

Τρίτη 1, 8, 15, 22
Νοεμβρίου

10.30 - 12.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ
ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ

Ομάδα Β

Σάββατο 5, 12, 19,
26 Νοεμβρίου

10.30 - 12.30

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΗ
ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ

Στην ενότητα των τεσσάρων μαθημάτων κηπουρικής δίνονται πρακτικές συμβουλές, κατανοητές από τον ερασιτέχνη, για την καλλιέργεια λαχανικών, αρωματικών φυτών της κουζίνας και συνηθισμένων καλλωπιστικών φυτών στον κήπο, τη βεράντα και το εσωτερικό του σπιτιού. Παρουσιάζονται οι στοιχειώδεις αρχές σχεδιασμού του κήπου, τα κριτήρια επιλογής φυτών και υλικών, οι οδηγίες εγκατάστασης και συντήρησης των φυτών, αλλά και τα συνηθισμένα προβλήματα και οι οικολογικοί τρόποι διαχείρισής τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αντρέας Μπαρμπούτσος, γεωπόνος

Τρίτη 1 Νοεμβρίου

18.00 - 20.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Ημερίδα: Απαντάμε στις ερωτήσεις για την άνοια και τη νόσο Alzheimer

Η άνοια, με πιο συχνή μορφή τη νόσο Αλτσχάιμερ, αποτελεί μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα. Παγκοσμίως, στις μέρες μας, υπάρχουν 47 εκατομμύρια άνθρωποι που ζουν με άνοια, αριθμός που θα αυξηθεί δραματικά στο μέλλον λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης. Στη χώρα μας, υπάρχουν σήμερα 200.000 άτομα με άνοια και ο αριθμός αυτός μέχρι το 2050 αναμένεται να ξεπεράσει τις 400.000. Η έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση συμβάλλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ. Η πρόληψη είναι πλέον εφικτή με αλλαγή του τρόπου ζωής!

Ομιλητές:

Παρασκευή Σακκά, νευρολόγος - ψυχίατρος,
Πρόεδρος Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών
Διαταραχών Αθηνών
Νίκος Σκαρμέας, αναπληρωτής καθηγητής
Νευρολογίας ΕΚΠΑ

Δραστηριότητες για ενήλικες

Διάλεξη: Κήποι και Πάρκα - Μια ιστορική αναδρομή

Τετάρτη 2, 9, 16
Νοεμβρίου

18.30 - 20.30

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Από την αρχαιότητα έως σήμερα το τοπίο αποτέλεσε ένα αναπόσπαστο συστατικό του ανθρώπινου περιβάλλοντος, μια έκφραση της ποικιλίας της κοινής πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς των πολιτών και το θεμέλιο της ταυτότητάς τους. Στόχος των διαλέξεων είναι η παρουσίαση της εξελικτικής διαδικασίας του τοπίου από την αρχαιότητα έως σήμερα. Συγχρόνως θα αναδειχθεί η συμβολή της Αρχιτεκτονικής Τοπίου στη διαμόρφωση τοπίων φυσικών και πολιτισμικών, αλλά και στην επίλυση προβλημάτων τοπίου που άπτονται της διαχείρισης και της προστασίας του.

Ομιλήτρια: Κατερίνα Γκόλτσιου, Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Αρχιτεκτόνων Τοπίου

Όλα για τον Μαραθώνιο Αγώνα 42,195χλμ.

Παρασκευή 4
Νοεμβρίου

17.00 - 21.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μια ημερίδα με θέμα τον Μαραθώνιο, το μεγαλύτερο δρομικό γεγονός της χώρας μας, που απευθύνεται σε αρχάριους και προχωρημένους δρομείς, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τη σωστή προετοιμασία και την ασφαλή, αποτελεσματική προπόνηση. Στην ημερίδα θα συζητηθούν η πρόληψη και αντιμετώπιση τραυματισμών, η κατανόηση της καλής τεχνικής, τρόποι για την αύξηση της απόδοσης στο τρέξιμο, βασικές διαιτητικές συνήθειες, κατευθύνσεις για αρχάριους και συμβουλές για τη διανοητική προετοιμασία των αθλητών.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Δευτέρα 7
Νοεμβρίου

13.30 - 15.00

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Τα ελληνικά Πανεπιστήμια συναντώνται με Έλληνες Ακαδημαϊκούς του εξωτερικού

Το πρόγραμμα Υποτροφιών της Ελληνικής Διασποράς είναι μια πρωτοβουλία που στοχεύει να συνδέσει Ελληνικά Πανεπιστήμια και Εκπαιδευτικά Ιδρύματα με Έλληνες ακαδημαϊκούς που ζουν και εργάζονται στις ΗΠΑ και τον Καναδά. Το πρόγραμμα υποστηρίζεται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και τέθηκε σε εφαρμογή από το Institute of International Education (IIE) σε συνεργασία με το Ίδρυμα Fulbright στην Ελλάδα. Σκοπός του προγράμματος είναι να στηρίξει 40 Έλληνες του εξωτερικού, για να αναπτύξουν παραγωγικές σχέσεις με ελληνικά Πανεπιστήμια και Τεχνολογικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα. Μέσω του προγράμματος, οι ενδιαφερόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν για τις υποτροφίες και τις πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήσεων στο IIE. Η εκδήλωση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και σε όσους εργάζονται στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Institute of International Education (IIE) / Ίδρυμα Fulbright

Εργαστήριο: Πώς να επιλέξω το επάγγελμά μου

Δευτέρα 7 Νοεμβρίου

17.30 - 18.30

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Μια συζήτηση που έχει ως στόχο την παροχή βοήθειας σε γονείς και παιδιά, προκειμένου να ενημερωθούν σχετικά με τους παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την επιλογή του μελλοντικού επαγγέλματος και τα απαραίτητα βήματα για τον σχεδιασμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Ειδικότερα, η ημερίδα απευθύνεται σε μαθητές, φοιτητές και αποφοίτους που δεν είναι σίγουροι για την επιλογή σπουδών ή επαγγέλματος και αναζητούν την κατάλληλη καθοδήγηση, ώστε να ανακαλύψουν και να σχεδιάσουν το δικό τους μονοπάτι σταδιοδρομίας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Άννα Ντούμα, επαγγελματικός σύμβουλος

Δραστηριότητες για ενήλικες

Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ!

Τρίτη 8, 15, 22, 29
Νοεμβρίου

17.30 - 19.30
(για ενήλικες άνω των
65 ετών)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Ενισχύστε τη μνήμη και τις άλλες νοητικές λειτουργίες σας παίζοντας και διασκεδάζοντας όλοι μαζί! Σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι η νοητική κινητοποίηση, η σωματική ευεξία, η τόνωση της αυτοπεποίθησης και η κοινωνικοποίηση. Σε ομάδες 25-30 ατόμων, με την καθοδήγηση έμπειρων εκπαιδευτών, συμμετέχετε σε παιχνίδια που συνδυάζουν νοητική και φυσική άσκηση, καθώς και ψυχική ενεργοποίηση. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες άνω των 65 ετών που θέλουν να διατηρηθούν δραστήριοι και υγιείς! Και μην ξεχνάτε ότι ο συνδυασμός νοητικής και σωματικής δραστηριότητας συντελεί αποφασιστικά στην πρόληψη της άνοιας και της νόσου Alzheimer.

Οι συμμετέχοντες είναι προτιμότερο να φορούν άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Η μοναδική εμπειρία του Μαραθωνίου της Αθήνας και πώς μπορώ να γίνω μέρος της ως δρομέας

Παρασκευή 11
Νοεμβρίου

18.00 - 19.30

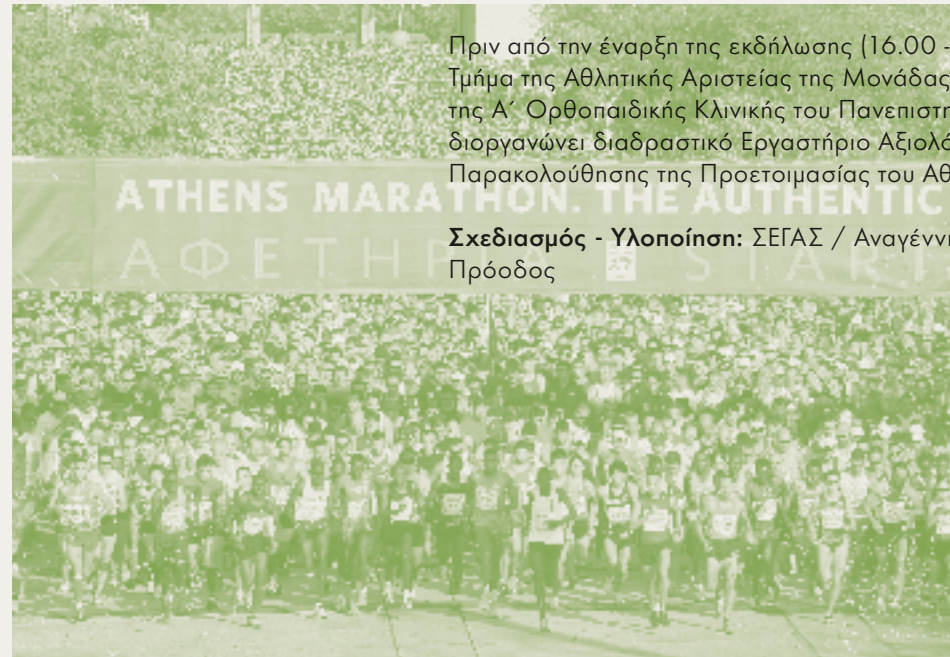
ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ

Συνάντηση με θέμα τη μοναδική εμπειρία του Μαραθωνίου δρόμου, υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ, με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των απλών δρομέων και του ευρύτερου κοινού για το γεγονός που έλκει συμμετέχοντες από όλο τον κόσμο. Ομιλίες θα δώσουν η Μαρία Πολύζου (πρώτη Ελληνίδα Μαραθωνοδρόμος), ο Δημήτρης Θεοδωρακάκος (Πανελληνιονίκης Μαραθωνίου Δρόμου και κορυφαίος Έλληνας δρομέας βουνού) και ο Μιχάλης Καλομοίρης (ο Έλληνας μαραθωνοδρόμος εκπρόσωπος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο 2016). Τη συζήτηση θα συντονίζει ο δημοσιογράφος και δρομέας Νίκος Αρμένης, καθώς επίσης θα χαιρετίσουν κορυφαίοι ξένοι αθλητές, ο Πρόεδρος της AIMS Ρακο Βογαο και εκπρόσωποι του ΣΕΓΑΣ.

Πριν από την έναρξη της εκδήλωσης (16.00 - 18.00) το Τμήμα της Αθλητικής Αριστείας της Μονάδας Αθλητιατρικής της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών διοργανώνει διαδραστικό Εργαστήριο Αξιολόγησης - Παρακολούθησης της Προετοιμασίας του Αθλητή.

Σχεδιασμός - Υλοποίηση: ΣΕΓΑΣ / Αναγέννηση & Πρόοδος

© ΣΕΓΑΣ / Βασίλης Γκαργγκάνης



Δραστηριότητες για ενήλικες

Τρία βιβλία, ένα τρίγωνο

**Κυριακή 13
Νοεμβρίου**

11.00 - 14.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
30 άτομα

Στο εργαστήριο βιβλιοδεσίας μαθαίνουμε την τεχνική της ιαπωνικής βιβλιοδεσίας και δημιουργούμε τρία αυτοτελή σημειωματάρια. Με επιλογή διαφορετικών χαρτιών θα δημιουργήσουμε ο καθένας το δικό του μικρό βιβλίο για τον δικό του μεγάλο σκοπό. Έμπνευσή μας είναι τα χρώματα του ΚΠΙΣΝ όπως αποτυπώνονται στο λογότυπό του. Θα χρησιμοποιήσουμε χοντρό χαρτόνι που διπλωμένο στη μορφή ενός 'Δ' θα δημιουργεί τρεις θήκες, τις οποίες θα αξιοποιήσουμε ως βιβλιοθήκη για τα σημειωματάρια μας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Δάφνη Κουρή, εικαστικός

© Δάφνη Κουρή

Μαθήματα Υποστήριξης Ζωής - Πρώτων Βοηθειών

**Τετάρτη 16
Νοεμβρίου**

17.30 - 19.00
19.00 - 20.30

**ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ**

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
20 άτομα

Τα Μαθήματα Υποστήριξης Ζωής - Πρώτων Βοηθειών στοχεύουν στην ενημέρωση των πολιτών για προβλήματα υγείας που μπορεί να απειλήσουν τη ζωή ή να προκαλέσουν ενοχλητικά συμπτώματα και την αντιμετώπισή τους με απλό και αποτελεσματικό τρόπο. Προσφέρεται μη πιστοποιημένη εκπαίδευση στην αντιμετώπιση θυμάτων ανακοπής, στην αναγνώριση και χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, καθώς και στην αντιμετώπιση θυμάτων πνιγμού και θυμάτων πνιγμονής. Ακολουθεί πρακτική εξάσκηση των γνώσεων που διδάχθηκαν με ειδικά προπλάσματα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

© ΙΣΝ / Πινελόπη Γερασίου

Μια Ιστιοπλοϊκή Ημέρα στο ΚΠΙΣΝ

**Σάββατο 19
Νοεμβρίου**

09.00 - 14.00

ΚΑΝΑΛΙ

Το Κανάλι του ΚΠΙΣΝ μετατρέπεται για λίγες ώρες σε έναν απέραντο ωκεανό, που μέσα του ταξιδεύουν ιστιοφόρα διαφόρων ειδών. Ο Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου, σε συνεργασία με το ΚΠΙΣΝ και τον Σύλλογο Ελλήνων Ολυμπιονικών διοργανώνουν μία μοναδική ημέρα ιστιοπλοϊκής δράσης και γνωρίζουν στο κοινό το άθλημα της Ιστιοπλοΐας με πρεσβευτές τους Ολυμπιονίκες μας. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να γνωρίσει ο απλός θεατής την ιστορία αυτού του ξεχωριστού αθλήματος στην Ελλάδα και να κατανοήσει την Ιστιοπλοΐα από κοντά, συμμετέχοντας σε σκάφη και συζητώντας με τους Ολυμπιονίκες μας.

Συμμετέχουν οι:

Παναγιώτης Μάντης - Χάλκινος Ολυμπιονίκης Ρίο 2016
Πάυλος Καγιαλής - Χάλκινος Ολυμπιονίκης Ρίο 2016
Σοφία Παπαδοπούλου - Χάλκινη Ολυμπιονίκης Πεκίνου 2008
Βιργινία Κραβαριώτη - Χάλκινη Ολυμπιονίκης Πεκίνου 2008

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου

Δραστηριότητες για ενήλικες

Από τα 35 μέτρα στο σημείο μηδέν

Κυριακή 20
Νοεμβρίου

12.00 - 13.30

ΦΑΡΟΣ

Μέγιστος αριθμός
συμμετεχόντων:
20 άτομα

Ανορθόδοξες πορείες στα κεκλιμένα επίπεδα του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος. Μία περιηγητική συζήτηση σκηνογραφημένη με βάση τις υψομετρικές διαφορές και τις in situ αισθητηριακές εμπειρίες. Η θέα, η διαφάνεια, η φωτεινότητα, ο καιρός, η προσβασιμότητα, ο ρυθμός είναι μερικά από τα μοτίβα που θα αναπτυχθούν. Για ενήλικες και εφήβους από 15 ετών και άνω, και επισκέπτες με χαμηλή όραση. Οι συμμετέχοντες είναι προτιμότερο να φορούν άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος / Φώτης Φλεβοτόμος, εικαστικός
Βίκη Σπάχου, χορεύτρια - χορογράφος



Κυριακή 27
Νοεμβρίου

09.00 - 17.30

ΣΤΙΒΟΣ

Όλα για τον Άνδρα - Δωρεάν Ιατρικές Εξετάσεις

Το ιατρικό προσωπικό των Κινητών Ιατρικών Μονάδων, υπό την επιστημονική εποπτεία της Α΄ Πανεπιστημιακής Ορθοπαιδικής Κλινικής, διοργανώνει ημέρα προληπτικών εξετάσεων για άνδρες. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν από άρτιο επιστημονικό προσωπικό και στοχεύουν σε τέσσερις άξονες: Υγεία (έλεγχος προστάτη, έλεγχος εντέρου, καρδιαγγειακός έλεγχος, σύμβουλος διακοπής καπνίσματος, οδοντιατρική εξέταση), Δίαιτα (συμβουλές για απώλεια βάρους από διατροφολόγους), Υγιεινή διατροφή (συμβουλές για υγιεινή διατροφή από διατροφολόγους), Άσκηση (οδηγίες για σωστή και ασφαλή άσκηση για ευεξία και υγεία από συμβούλους άσκησης).

Για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα χρειάζεται προεγγραφή στο τηλέφωνο 6955184651, Δευτέρα έως Παρασκευή, 09.00 - 10.00.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



Εργαστήριο: Αναζήτηση εργασίας στην Ελλάδα και το εξωτερικό

Δευτέρα 21
Νοεμβρίου

17.30 - 19.30

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Σκοπός της ημερίδας είναι η ενημέρωση του κοινού για θέματα που αφορούν την αναζήτηση εργασίας. Στο πρώτο μέρος της παρουσίασης οι ενδιαφερόμενοι θα μπορέσουν να ενημερωθούν για την επιλογή των καταλληλότερων τρόπων αναζήτησης εργασίας, ενώ στο δεύτερο μέρος θα λάβουν χρήσιμη πληροφόρηση για την προετοιμασία και προώθηση της επαγγελματικής τους εικόνας. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και μέσω άσκησης ανταλλαγής ρόλων αξιολογούν τις δεξιότητές τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Άννα Ντούμα, επαγγελματικός σύμβουλος



Jazz Διαχρονίες

Οι Jazz Διαχρονίες συνεχίζουν το ταξίδι τους και αυτόν τον μήνα προσκαλώντας στην Αγορά και τα Πανοραμικά Σκαλιά του ΚΠΙΣΝ μερικές από τις πιο μαγευτικές γυναικείες φωνές της σύγχρονης ελληνικής τζαζ. Οι συναυλίες – μουσικοί τόμοι προς ακρόαση – περιέχουν παλιούς και νέους ήχους, funk και κλασικούς ρυθμούς, ορχηστρικά και φωνητικά σχήματα, σκιαγραφώντας τις διαφορετικές εκφράσεις της ελεύθερης αυτής μουσικής γλώσσας στον ελληνικό χώρο.

Jazz Διαχρονίες

Eva & the Apples

Παρασκευή 4
Νοεμβρίου

ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ
ΣΚΑΛΙΑ

20.30

Όταν εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στις μουσικές σκηνές, οι Eva & the Apples έφεραν στην Αθήνα ένα μοναδικό πακέτο απόδρασης από την καθημερινότητα. Σήμερα έχουν πλέον καθιερωθεί στη μουσική σκηνή της πόλης ως ένα σχήμα που κρατά αναλλοίωτη την υπόσχεσή του για ταξίδια μέσα από swing, latin και χορευτική jazz.

Με νέο ήχο και νέα σύνθεση, έτοιμοι για εκπλήξεις, τόσο στις διασκευές όσο και στις συνεργασίες, οι Eva & the Apples αποφάσισαν φέτος να μας υποδεχτούν στο περιπλανώμενο καμπαρέ τους, με τραγούδια που συνέλεξαν προσεκτικά από διάφορες γωνιές του πλανήτη. Μέσα από την αισθαντική ματιά του γκρουπ και τη θεατρική ερμηνεία της Εύας, θα απογειωθούμε χορευτικά σ' ένα σύμπαν γαλλικών, πορτογαλικών και αγγλο-αμερικάνικων ρυθμών.

Εύα Κοτανίδη: φωνή
Χρήστος Κεχρής: μπάσο
Μάριος Λαζ Ιωαννίδης: κιθάρα
Παντελής Μπενετάτος: πλήκτρα
Κωστής Βαζούρας: σαξόφωνο
Μάριος Ιωάννου: ντραμς

© Marino Millionis



Swing Shoes ft. Sugahspank!

Παρασκευή 11
Νοεμβρίου

ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ
ΣΚΑΛΙΑ

20.30

Η 'μαύρη Πειραιώτισσα' Sugahspank!, με τη βαθιά φωνή και τη μεγάλη εκφραστικότητα, είναι παρουσία ασυνήθιστη για τα ελληνικά δεδομένα. Έχει κάνει το δισκογραφικό ντεμπούτο της με το σόλο άλμπουμ *The incredible, the invisible* (2008) κερδίζοντας το ελληνικό και το διεθνές κοινό.

Οι Swing Shoes καθιερώθηκαν μετά τον πρώτο τους δίσκο *Ladies and Gents...Here's The Swing Shoes* (2010) παίζοντας ένα κράμα gypsy swing και παραδοσιακής μουσικής που άνοιξε δρόμους και δημιούργησε ρεύμα. Μετρούν ήδη εννιά χρόνια πορείας και σε όλη τη διαδρομή διατήρησαν την παρειακή ενέργεια και τη διάθεση για νέους ήχους. Τα τελευταία πέντε χρόνια καταπιάνονται από κοινού με τη Sugahspank! με τα blues και τα gospel, ενώ μαζί συνθέτουν original υλικό. Το 2014 ηχογραφούν ζωντανά το άλμπουμ *A Holy Show*, που γίνεται δεκτό πολύ θερμά από μουσικοκριτικούς και κοινό.

Το ταξίδι μετρά πολλά live, ατέλειωτα χιλιόμετρα και συνεχίζει χωρίς εκπώσεις προς το άγνωστο. Με κοινό τόπο τον αυθορμητισμό και τον πειραματισμό έχουν δημιουργήσει ένα τοπίο αβίαστο και αυθεντικό.

Sugahspank!: τραγούδι
Γιώργος Κούτρας: κιθάρες, κλαρινέτο
Άδωνις Γουλιέλμος: κιθάρα
Βαγγέλης Κασβίκης: ντραμς
Πάνος Τομαράς: μπάσο
Ιάκωβος Κρόκος: φουσαρμόνικα

Jazz Διαχρονίες

Sera Bellos Quintet

Παρασκευή 18
Νοεμβρίου

ΑΓΟΡΑ

20.30

Ο πολυπράγμων ντράμερ Σεραφεΐμ Μπέλλος με πορεία χρόνων στην jazz σκηνή έχει παίξει πολλά είδη σε κορυφαίο επίπεδο. Το σχήμα του αποτελείται από πολύ ταλαντούχους μουσικούς με σημαντική παρουσία στην εγχώρια σκηνή. Για frontwoman επέλεξαν τη νεότερη Ελληνοτζαμαϊκανή Ξένια Ντάνια, που στα πρώτα της βήματα γοπεύει με τη φωνή της και εντυπωσιάζει με τη σκηνική παρουσία της.

Με αγάπη για την jazz προσεγγίζουν αγαπημένα κλασικά τραγούδια με μια σημερινή πινελιά. Το ρεπερτόριό τους συχνά ξαφνιάζει με επιλογές από bossa, reggae, latin, jazz και soul. Το Sera Bellos Quintet έχει λάβει μέρος σε πολλά φεστιβάλ και έχει εμφανιστεί σε μουσικές σκηνές της Αθήνας και της περιφέρειας.

Σεραφεΐμ Μπέλλος: ντραμς
Ξένια Ντάνια: φωνή
Παντελής Μπενετάτος: πλήκτρα
Κυριακή Βιδάλη: κιθάρα
Γιώργος Ρούλος: κοντραμπάσο

© Ηλίας Αγοστρατίτης



Penny Baltatzi

Παρασκευή 25
Νοεμβρίου

ΑΓΟΡΑ

20.30

Η Πέννη Μπαλτατζή, η τραγουδοποιός που ηγήθηκε των Penny and the Swingin' Cats, μας συστήνεται μέσα από καινούργια και παλιότερα τραγούδια που αναδεικνύουν την τζαζ, swinging, πλευρά του ταλέντου της. Για μία μοναδική βραδιά στο ΚΠΙΣΝ η Πέννη και η πενταμελής μπάντα της, που μοιάζει να ξεπήδησε από ταινία της δεκαετίας του '40, θα ξεδιπλώσουν ένα μουσικό 'μαγικό χαλί' ταξιδεύοντας στον κόσμο του τραγουδιού με στάσεις σε γνωστές ξένες και ελληνικές διασκευές.

Πέννη Μπαλτατζή: φωνή
Μένιος Γούναρης: πιάνο
Γιώργος Δάφνος: κιθάρα
Κώστας Βαζούρας: σαξόφωνο
Πέτρος Σταμέλος: μπάσο
Καλλίστρατος Δρακόπουλος: ντραμς



© Θεοδώρας Μάρκου

Music Escapades

**Μουσική για ονειροπόλους
στο ΚΠΙΣΝ**

Μουσικές εξορμήσεις ακολουθώντας επιλεγμένα μουσικά σχήματα σε ονειρικά ηχοτοπία και εξωτικές αναζητήσεις. Ηλεκτρονικές επιρροές και minimal αισθητική, πολύχρωμοι ήχοι, φωνητικοί αυτοσχεδιασμοί, ψηφιακές λούπες, θέρεμιν, κιθάρες, πλίκτρα και συνθεσάιζερ από συγκροτήματα της σύγχρονης μουσικής σκηνής κατακτούν τον Νοέμβριο τα Πανοραμικά Σκαλιά του ΚΠΙΣΝ.

Music Escapades

© Wolf James

Angelika Dusk

Σάββατο 5
Νοεμβρίου

ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ
ΣΚΑΛΙΑ

21.00

Η Angelika Dusk επιστρέφει δυναμικά στη σκηνή για να ξεδιπλώσει τις καινούριες πτυχές της προσωπικότητάς της εξερευνώντας νέα καλλιτεχνικά μονοπάτια. Μέσα από τους στίχους και τη μουσική της περιγράφει ρεαλιστικές και οριακές καταστάσεις 'φλερτάροντας' με τα άκρα γιατί κάπου εκεί βρίσκεται η αλήθεια της. Μας προκαλεί να εξερευνήσουμε το άγνωστο, να ξεπεράσουμε τα όρια, να κάνουμε επιλογές έξω από αυτό που έχουμε συνηθίσει και να πάρουμε ρίσκα. Μία δημιουργική πάλη, άλλοτε εσωτερική και άλλοτε εξωτερική, που μας φέρνει ολοένα πιο κοντά στην ουσία που κρύβουμε μέσα μας.

Με μουσική και ερμηνεία που ηλεκτρίζει, η Angelika Dusk παρουσιάζει κομμάτια από τον επερχόμενο δίσκο της, αλλά και επιλογές από την pop, rock και indie μουσική σκηνή.

Angelika Dusk: φωνή, πλήκτρα
Φώτης Βαγενάς: κιθάρα
Πέτρος Βασιλιάδης: μπάσο
Γιώργος Κουρέλης: πλήκτρα
Φωτεινή Κωστοπούλου: φωνητικά
Ντένης Παναγιωτίδης: τύμπανα

Stella

Σάββατο 12
Νοεμβρίου

ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ
ΣΚΑΛΙΑ

21.00

Η Stella (Στέλλα Χρονοπούλου) είναι συνθέτρια, τραγουδίστρια, μουσικός και ζωγράφος. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Ξεκίνησε να γράφει μουσική παράλληλα με τις σπουδές της στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών (ΑΣΚΤ).

Στις αρχές του 2015 κυκλοφόρησε το πρώτο της ομώνυμο άλμπουμ από την Inner Ear Records, ένα από τα πιο επιτυχημένα ελληνικά indie pop άλμπουμ της χρονιάς, με τα κομμάτια *Detox* και *Picking Words* να έχουν αγαπηθεί ιδιαίτερα από το ραδιόφωνο.

Πέρα από την προσωπική της δουλειά, από το 2014 συνεργάζεται με τον ΝΤΕΙΒΙΝΤ, με τρεις κυκλοφορίες στη βελγική Eskimo Recordings. Τον Μάιο του 2015 έγραψαν μαζί τη μουσική για την παρέλαση των αθλητών της Τελετής Έναρξης των πρώτων Ευρωπαϊκών Αγώνων (Μπακού, Αζερμπαϊτζάν). Η μουσική ολόκληρης της Τελετής ήταν υποψήφια για βραβείο Daytime Emmy το 2016.

Στις αρχές του 2016 η Stella κυκλοφόρησε το *Works For You*, το πρώτο single από το επερχόμενο δεύτερο άλμπουμ της, που αναμένεται να κυκλοφορήσει στα τέλη του χρόνου.

Stella: φωνή, κιθάρα
Ορέστης Μπενέκας: πλήκτρα
Βελισσάριος Πράσσης: μπάσο
Ηλίας Αρωνίδης: τύμπανα

© Αφροδίτη Φέστα

Music Escapades

© Μαρίτσα Καψαμπέλη



Daphne and the Fuzz

**Σάββατο 26
Νοεμβρίου**

**ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ
ΣΚΑΛΙΑ**

21.00

Οι Daphne and the Fuzz δημιουργήθηκαν το καλοκαίρι του 2012 στην Αθήνα, δίνοντας μορφή και αισθητική στα κομμάτια που έγραφε στο πιάνο έως τότε μόνη της η Δάφνη.

Την άνοιξη του 2016 βγήκε ο πρώτος τους ομώνυμος δίσκος από την Inner Ear. Vintage pop μελωδίες που φλερτάρουν με τη soul και τα blues, groovy μπασογραμμές και ονειρικές Mellotron ενορχηστρώσεις, συνοδεύονται από στίχους που διηγούνται ιστορίες για τον έρωτα, την ενηλικίωση, τις προσδοκίες και τα μεγάλα όνειρα. Έχουν εμφανιστεί σε πολλά φεστιβάλ και μουσικές σκηνές της Αθήνας.

Δάφνη Λάζου: φωνή
Γιάννης Ράλλης: κιθάρα, φωνητικά
Ορέστης Μπενέκας: πλήκτρα, φωνητικά
Βασίλης Νησσόπουλος: μπάσο, φωνητικά
Δημήτρης Δουμουλιάκας: τύμπανα

© Γιάννης Αρακουλίδης



Schoolwave Unplugged

Αν βρεθείτε κάποια Κυριακή απόγευμα του Νοεμβρίου στο ΚΠΙΣΝ, μην περιμένετε μια συνηθισμένη βόλτα. Σε κάποια γωνιά του Καναλιού θα σας περιμένει μία μπάντα νέων παιδιών για να παίξει σε πιο χαλαρούς ρυθμούς -unplugged- τη μουσική που παρουσιάζεται κάθε χρόνο στο φεστιβάλ Schoolwave! Οι μπάντες που θα εμφανιστούν είναι οι ακόλουθες:

**Κυριακή 6 Νοεμβρίου
Uncensored**

**Κυριακή 13 Νοεμβρίου
LiE**

**Κυριακή 20 Νοεμβρίου
TripNote**

**Κυριακή 27 Νοεμβρίου
Bailemos**

17.30 | ΚΑΝΑΛΙ

Gadjo Dilo



Οι Gadjo Dilo κατόρθωσαν να συνδυάσουν τη μουσική ιδιοφυΐα του θρυλικού κιθαρίστα της gypsy swing Django Reinhardt και την ελληνική μουσική σκηνή του '50 και του '60, δημιουργώντας το δικό τους μουσικό στυλ, το 'Μα-pouche De Grec'. Επί σκηνής το συγκρότημα μεταφέρει τη μαγεία της τσιγγάνικης jazz παράδοσης, δίνοντας ταυτόχρονα ένα έντονα ελληνικό στοιχείο, παρασύροντας το κοινό να λικνιστεί και να σιγοτραγουδήσει μαζί τους. Δεν παραλείπουν, επίσης, να κάνουν ένα 'πέρασμα' από τα αμερικανικά jazz standards και τα γαλλικά τραγούδια του Μεσοπολέμου.

Αυτή την περίοδο οι Gadjo Dilo εργάζονται πυρετωδώς στη δεύτερη δισκογραφική δουλειά τους, που αναμένεται να κυκλοφορήσει τον Νοέμβριο.

Πέμπτη 3 Νοεμβρίου

**20.00
ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ ΣΚΑΛΙΑ**

A green-tinted photograph of a mummy figure standing over a woman lying on the floor. The mummy is on the left, leaning forward with its hands near the woman. The woman is on the right, lying on her back with her head tilted back and her right hand raised to her forehead. The background is a plain, light-colored wall. A thick, dark green diagonal bar is positioned at the top left of the page.

Park Your Cinema

ΤΑ ΤΕΡΑΤΑ ΤΗΣ UNIVERSAL

Βγαλμένα μέσα από μια ιστορική περίοδο στην οποία ο Αμερικανός πολίτης βασανιζόταν από τις συνέπειες του τεράστιου οικονομικού κραχ των τελών του '20 (που διήρκεσε μια δεκαετία για τις περισσότερες χώρες του κόσμου, αν όχι και μέχρι το ξεκίνημα του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου για άλλες!), τα φιλμ που σύστησαν τον τρόμο στις μάζες σχεδόν γέννησαν και αυτό το είδος. Το studio της Universal ήταν εκείνο που θριάμβευσε με αυτά στα 30's, αρχικά, φέρνοντας στη μεγάλη οθόνη ήρωες της νύχτας που έφταναν να αντιμετωπίζονται και ως σύμβολα νοσηρού ερωτισμού (Δράκουλας) ή ανθρωπόμορφα 'τέρατα' στο πρόσωπο των οποίων ο θεατής αντιλαμβανόταν έναν παρόμοιο πόνο (Φρανκενστάιν), επιτρέποντας ακόμη και την ταύτιση μαζί τους. Το Park Your Cinema σε καλεί να γνωρίσεις αυτές τις αριστουργηματικές, απίστευτα ατμοσφαιρικές και ενίοτε βλάσφημες, από πολλές απόψεις, ταινίες... εκεί έξω. Ο χειμώνας ταιριάζει στις ανατριχίλες.

Επιμέλεια προβολών - Κείμενα: Ηλίας Φραγκούλης

Park Your Cinema Τα Τέρατα της Universal

Δράκουλας Dracula (1931)

Σάββατο 5
Νοεμβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Ο κόμης Δράκουλας μετακομίζει από το κάστρο του στην Τρανσυλβανία και καταφθάνει στην Αγγλία με πρόθεση να κατακτήσει (και σίγουρα να δαγκώσει...) τη νεαρή Μίνα. Πριν εφαρμοστεί ο κώδικας λογοκρισίας στα χολιγουντιανά studios, ο Bela Lugosi έρχεται να γεμίσει τη μεγάλη οθόνη με τρόπο και ερωτισμό, σε μια ελεύθερη μεταφορά του ομώνυμου έργου του Bram Stoker. Η είδηση ότι οι θεατές λιποθυμούσαν στο Roxy Theatre της Νέας Υόρκης (όπου η ταινία έκοψε 50.000 εισιτήρια μέσα σε 48 ώρες!) κυκλοφόρησε αμέσως από τον Τύπο, μετατρέποντας το φιλμ σε τεράστια εμπορική επιτυχία που όλοι ήθελαν να παρακολουθήσουν έστω και από περιέργεια. Έγινε το #1 hit της Universal για εκείνη τη χρονιά και στοίχειωσε ανεπιστρεπτή την καριέρα του πρωταγωνιστή του.

Σκηνοθεσία: Tod Browning

Φρανκενστάιν Frankenstein (1931)

Σάββατο 12
Οκτωβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Σεναριογράφος του Χόλιγουντ, από βλάβη αμαξιού και παρεξήγηση, καταλήγει σε έπαυλη γερασμένης βεντέτας του βωβού κινηματογράφου που ονειρεύεται comeback και χαμένες δόξες. Θα αναλάβει το project, τα θελήματά της, μέχρι και τον ρόλο του εραστή και άλλα πολλά, πριν τον βρουν να επιπλέει μπρούμυτα στην πισίνα. Όσκαρ σεναρίου, φυσικά (μαζί με εκείνα για τα σκηνικά και τη μουσική), για τούτη τη φασουστική παραλλαγή που γκρεμίζει τα είδωλα του σινεμά και τον σκοτεινό τους κόσμο, μέσα στον οποίο ασφυκτιούν όταν η μηχανή προβολής σβήνει. Ανατριχιαστική η Gloria Swanson ως 'φάντασμα' μιας μεγάλης star, αφήνοντας προφανή υπονοούμενα για την καριέρα της Greta Garbo.

Σκηνοθεσία: James Whale



Η Μούμια The Mummy (1932)

Σάββατο 19
Νοεμβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Μια μούμια από την αρχαία Αίγυπτο ζωντανεύει από μάγια και αναζητά τη χαμένη της αγάπη, που θεωρεί ότι βρήκε μετενσαρκωμένη στο σώμα μιας σύγχρονης κοπέλας. Ο διευθυντής φωτογραφίας του 'Δράκουλα' σκηνοθετεί και ο Boris Karloff, μαζί με άπειρο μακιγιάζ, δανείζει και πάλι το πρόσωπό του σε άλλη μια θρυλική μορφή του είδους από τα 30's. Οι παραγωγοί σκαρφίστηκαν το θέμα χάρη στις φήμες περί κατάρας των Φαραώ, ύστερα από το άνοιγμα του τάφου του Τουταγχαμών, το 1922. Προφανέστατα, γνώρισε τεράστια εισπρακτική επιτυχία, με studio να επιστρέφει σε νέες εκδοχές του φιλμ ακόμη και σήμερα (είναι το μεγάλο project του Tom Cruise για το 2017).

Σκηνοθεσία: Karl Freund

Ο Αόρατος Άνθρωπος The Invisible Man (1933)

Σάββατο 26
Οκτωβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Ένας επιστήμονας εφευρίσκει τον τρόπο να γίνεται αόρατος, αλλά αυτό έχει παρενέργειες που τον μετατρέπουν σταδιακά σε παρανοϊκό εγκληματία. Ο Βρετανός ηθοποιός Claude Rains κάνει το ντεμπούτο του στο Χόλιγουντ με μια ταινία στην οποία... ακούμε σχεδόν αποκλειστικά τη φωνή του, αφού ο Dr. Jack Griffin ή καλύπτεται από επιδέσμους στο πρόσωπο ή 'εμφανίζεται' αόρατος! Πολλοί (και δικαιολογημένα) πιστεύουν ότι η μεγάλη εισπρακτική επιτυχία της ταινίας οφειλόταν στα επαναστατικά οπτικά εφέ της, που πραγματοποιήθηκαν με μάλλον πρωτόγονα αλλά αποτελεσματικότερα τρικ. Ο Rains υπέφερε στα γυρίσματα μέσα στο κοστούμι του, όντας κλειστοφοβικός!

Σκηνοθεσία: James Whale





Park Your Cinema

ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Υπήρχε ένα... μικρό κενό στον προγραμματισμό του Park Your Cinema, μέχρι σήμερα: οι ταινίες για τους μικρότερους σε ηλικία επισκέπτες του ΚΠΙΣΝ. Με την έλευση του χειμώνα, ήρθε η κατάλληλη στιγμή να προσθέσουμε και παιδικές ταινίες στις προβολές, με φιλμ που ομιλούν την ελληνική γλώσσα, πάντα, και με περιεχόμενο που μπορεί να διδάξει συναισθήματα ή να διαμορφώσει χαρακτήρα, συνείδηση. Με βασικό σκοπό να διασκεδάσει ένας ανήλικος θεατής. Να μάθει να αγαπά το σινεμά. Και να δημιουργήσει με αυτές τις προβολές τις πρώτες του αναμνήσεις από έναν κόσμο μαγικό, εκείνον της μεγάλης οθόνης.

Επιμέλεια προβολών - Κείμενα: Ηλίας Φραγκούλης



Park Your Cinema

Προβολές για παιδιά

Εγώ, Ο Απαισιότατος Despicable Me (2010)

Κυριακή 6
Νοεμβρίου

17.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Ο σούπερ κακός και απαισιότατος Γκρου ονειρεύεται να αρπάξει τη Σελήνη από τον ουρανό. Κυριολεκτικά! Έχει στο πλευρό του έναν παλαβό επιστήμονα, μαζί τους πιο άχρηστους βοηθούς, και για την υλοποίηση του σχεδίου του χρειάζεται ένα μυθικό χρηματικό ποσό και... τρία κοριτσάκια που υιοθετεί για να τα χρησιμοποιήσει με καταθόνιο τρόπο. Θα μπορέσουν αυτές οι λιλιπούτεις ορφανές να τον διδάξουν στοργή, καλοσύνη και αγάπη; Ένα παιδικό animation που μετατράπηκε σε τεράστιο pop φαινόμενο παγκοσμίως, συστήνοντας στο κοινό τα γκαφατζίδικα και απόλυτα εθιστικά Minions, που έκλεψαν την παράσταση ακόμη και από τον κεντρικό ήρωα της ταινίας!

Σκηνοθεσία: Pierre Coffin, Chris Renaud

Εγώ, Ο Απαισιότατος 2 Despicable Me 2 (2013)

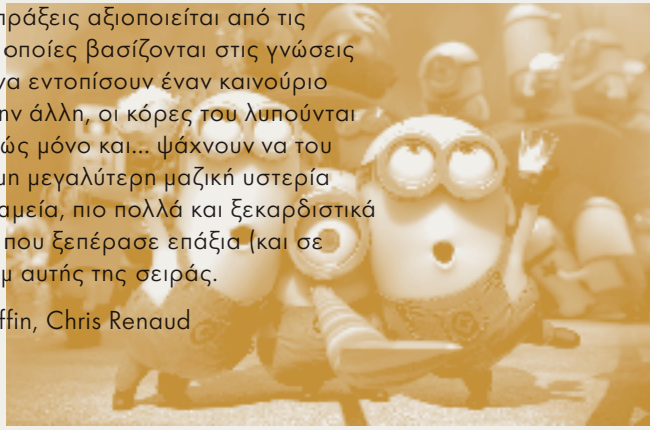
Κυριακή 13
Νοεμβρίου

17.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Ο απαισιότατος Γκρου έχει αλλάξει χαρακτήρα... προς το καλύτερο και έχει πάρει στα σοβαρά τον ρόλο του στοργικού θετού πατέρα των τριών κοριτσιών που υιοθέτησε. Παρά την απόσυρσή του, όμως, η εμπειρία του στις απαισιότατες πράξεις αξιοποιείται από τις μυστικές υπηρεσίες, οι οποίες βασίζονται στις γνώσεις και τις επαφές του για να εντοπίσουν έναν καινούριο ήρωα του κακού. Από την άλλη, οι κόρες του λυπούνται που τον βλέπουν διαρκώς μόνο και... ψάχνουν να του βρουν σύντροφο! Ακόμη μεγαλύτερη μαζική υστερία στα κινηματογραφικά ταμεία, πιο πολλά και ξεκαρδιστικά Minions και ένα sequel που ξεπέρασε επάξια (και σε ποιότητα) το πρώτο φιλμ αυτής της σειράς.

Σκηνοθεσία: Pierre Coffin, Chris Renaud



Λόραξ Dr. Seuss' The Lorax (2012)

Κυριακή 20
Νοεμβρίου

17.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Ένα δωδεκάχρονο αγόρι πρέπει να βρει το μοναδικό πράγμα που θα συγκινήσει το κορίτσι των ονείρων του: ένα αληθινό δέντρο! Βασισμένο σε ένα από τα πιο... πολιτικά παραμύθια του Dr. Seuss, το Λόραξ αποτελεί μια όσο το δυνατόν πιο παιδιάστικη αλληγορία για τα κακά του καταναλωτισμού εις βάρος του περιβάλλοντος. Η κοινωνία του φιλμ απεικονίζει μια μορφή 'επόμενης μέρας' μετά το τέλος κάθε φυσικού στοιχείου στον πλανήτη, με τον άνθρωπο να κατοικεί σε πλαστικές πόλεις και, ενίοτε, ν' αγοράζει οξυγόνο σε μπουκάλι, για να αισθανθεί τον φρέσκο αέρα του παρελθόντος! Από τους δημιουργούς του *Εγώ, ο Απαισιότατος* μια διασκεδαστική animated παραγωγή με ουσιαστικά μηνύματα.

Σκηνοθεσία: Chris Renaud, Kyle Balda

Minions (2015)

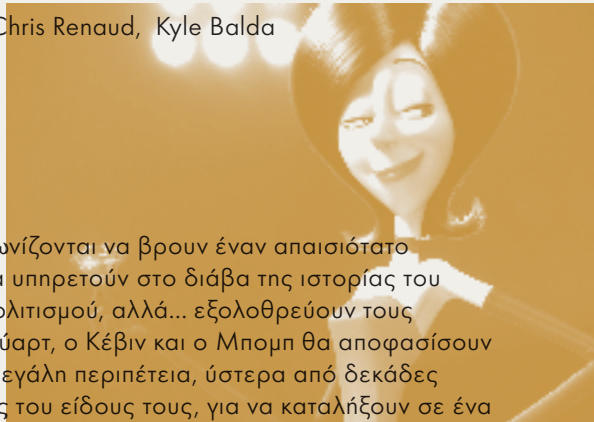
Κυριακή 27
Νοεμβρίου

17.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Τα Minions αγωνίζονται να βρουν έναν απαισιότατο αρχηγό που θα υπηρετούν στο διάβα της ιστορίας του ανθρώπινου πολιτισμού, αλλά... εξολοθρεύουν τους πάντες! Ο Στούαρτ, ο Κέβιν και ο Μπομπ θα αποφασίσουν να ζήσουν τη μεγάλη περιπέτεια, ύστερα από δεκάδες χρόνια εξορίας του είδους τους, για να καταλήξουν σε ένα συνέδριο κακών ηρώων στην Αμερική του 1968. Ποιος θα... αντέξει να τα 'υιοθετήσει'; Τα γκαφατζίδικα πλασματάκια που πρωτογνωρίσαμε μέσα από τη σειρά του *Εγώ, ο Απαισιότατος* γίνονται πλέον πρωταγωνιστές κι από μόνα τους, σε ένα φιλμ που έφτασε να γίνει η #11 παγκόσμια εισπρακτική επιτυχία... από καταβολής κινηματογράφου! Ναι, τα αγαπάμε!

Σκηνοθεσία: Chris Renaud, Kyle Balda



Park Your Cinema

ΤΕΥΧΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Ο πρώτος κύκλος του **Park your Cinema: Τεύχος Βιβλιοθήκη** ολοκληρώθηκε με επιτυχία στις κλειστές αίθουσες - χώρους της **Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος**, στο θεματικό αφιέρωμα που ταυτίζεται με το περιβάλλον αυτό. Τον Νοέμβριο μεταφέρεται στο **Κέντρο Επισκεπτών** αλλά συνεχίζει να καταπιάνεται με το γράψιμο, τη δημιουργία της μυθοπλασίας και της αφήγησης μέσα από τις λέξεις, με ήρωες ανθρώπους οι οποίοι εμπνέονται για να γράψουν έργα λογοτεχνικά, θεατρικά ή κινηματογραφικά.

Έξω από το προφανές πλαίσιο μιας μεταφοράς υπαρκτού βιβλίου στη μεγάλη οθόνη, ο κύκλος των προβολών αυτών προτιμά να παρουσιάσει τη συγγραφή ως μια μορφή υπερβατικής περιπέτειας, βιωμένης ψυχοθεραπείας ή βασάνου που ίσως και να μην έχει τόση σχέση με την εξιλέωση που θα φανταζόμασταν, όχι ως αναγνώστες αλλά από το κάθισμα του θεατή στην προκειμένη. Ενίοτε, το ίδιο το βιβλίο ή και μια... βιβλιοθήκη θα παίζουν καθοριστικό, πρωταγωνιστικό ρόλο στην εξέλιξη της ιστορίας που θα 'γράφεται' στην οθόνη! Αυτόν τον χειμώνα το **Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος** σας προτείνει να γίνετε μέλη ενός διαφορετικού 'book club', φτιαγμένου από ταινίες που διαβάζονται με το βλέμμα και αναλύουν ή απομυθοποιούν τον πραγματικό κόσμο πίσω από τις σελίδες των βιβλίων και των ανθρώπων που τα υπέγραψαν. Με τη φαντασία του σινεμά.

Επιμέλεια προβολών - Κείμενα: Ηλίας Φραγκούλης

Park Your Cinema

Τεύχος: Βιβλιοθήκη

Πιο Παράξενο κι από Παράξενο Stranger than Fiction (2006)

Κυριακή 6
Νοεμβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Ο Harold Crick ζει μόνος. Τρώει μόνος, κοιμάται μόνος, ξυπνάει μόνος. Δεν περιμένει κάτι διαφορετικό από τη ζωή του. Μέχρι την ημέρα που θ' ακούσει τη 'φωνή'. Ανήκει σε μια γυναίκα που θα γίνει ο εσωτερικός αφηγητής της καθημερινότητάς του! Εν αγνοία του, ο θεατής συστήνεται και με την Karen Eiffel, μια συγγραφέα που καταπολεμά το δημιουργικό block στα πρόθυρα ολοκλήρωσης ενός νέου βιβλίου με ήρωα κάποιον πολύ βαρετό κύριο... Harold Crick! Ξεκινώντας από μια υπέρβαση της αφήγησης, η οποία συνορεύει με το σινεμά του φανταστικού, το φιλμ σατιρίζει ευρηματικά την εθιστική 'μόδα' της μανιοκατάθλιψης στη λογοτεχνία, καθώς αυτή αποτραβιέται διαρκώς από την ανάγκη του αναγνώστη να λυτρωθεί ακόμα και μέσω... θετικών συναισθημάτων!

Σκηνοθεσία: Marc Forster

Η Συνεκδοχή της Νέας Υόρκης Synecdoche, New York (2008)

Κυριακή 13
Νοεμβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Θεατρικός συγγραφέας με σωρεία (φανταστικών;) προβλημάτων υγείας αναλαμβάνει να φέρει εις πέρας project ζωής σε warehouse διαστάσεων... larger than life. Όταν τα πάντα αρχίσουν ν' αποκτούν κλώνους μικρότερης κλίμακας, η αποδοχή της βάνουσης αλήθειας σχετικά με την ύπαρξή του θα είναι αναπόφευκτη. Πρόκειται για το σκηνοθετικό ντεμπούτο ενός από τους πιο ευφάνταστους σεναριογράφους που γνώρισε ποτέ το σινεμά. Σε αντίθεση με τους σαρκαστικούς μηχανισμούς άμυνας ή την αθεϊστική σάτιρα ενός Woody Allen, για παράδειγμα, ο Charlie Kaufman ξεμπροστιάζει τα πιο πεσιμιστικά συναισθήματά του, ταυτίζοντας τον θάνατο με τη χειρότερη καταδίκη του ανθρώπινου βίου, σύμπτωμα που δεν φέρει τίποτα το 'θεία' ανώτερο ή ελπιδοφόρο.

Σκηνοθεσία: Charlie Kaufman

Φαρενάιτ 451 Fahrenheit 451 (1966)

Κυριακή 20
Νοεμβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Το απολυταρχικό καθεστώς ενός φανταστικού μέλλοντος απαγορεύει την ανάγνωση λογοτεχνικών έργων και ιδρύει μια νέα δύναμη Πυροσβεστών, αποστολή των οποίων είναι η καύση βιβλίων και η καταστροφή βιβλιοθηκών. Ένας από αυτούς θα αποτολμήσει να κρύψει μερικά βιβλία στο σπίτι του και ξεκινά να διαβάζει για πρώτη φορά στη ζωή του, νιώθοντας σταδιακά μια κάποια πνευματική διαύγεια. Βασισμένο στην ομώνυμη και αριστουργηματική δυστοπία του Ray Bradbury, το *Φαρενάιτ 451* αποτελεί την πρώτη έγχρωμη αλλά και τη μοναδική αγγλόφωνη ταινία στη φιλμογραφία του Francois Truffaut. Τα opening credits, που ακούγονται μόνο και συνοδεύουν το μουσικό θέμα του Bernard Herrmann, δίνουν ένα ανατριχιαστικό στίγμα για έναν κόσμο δίχως λέξεις.

Σκηνοθεσία: Francois Truffaut

Τέλος Διαδρομής The End of the Tour (2015)

Κυριακή 27
Νοεμβρίου

19.30

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Το 1996 ο David Lipsky συνάντησε τον David Foster Wallace με σκοπό να του πάρει συνέντευξη για το περιοδικό *Rolling Stone*. Ο ένας είναι δημοσιογράφος και wannabe συγγραφέας: έχει εκδώσει κάτι, αλλά δεν ήταν αυτό που ζητούσε ο εγωισμός του. Ο άλλος είναι ένας από τους μεγαλύτερους Αμερικανούς συγγραφείς των τελευταίων δεκαετιών, θρύλος ήδη εκείνη τη χρονιά με το ογκωδέστατο *Infinite Jest*. Το φιλμ καταγράφει μυθοπλαστικά τις πέντε μέρες που πέρασαν μαζί, μαρτυρά τον φθόνο του ενός προς το 'μυστικό' της ιδανικής έμπνευσης που κατέχει ο άλλος, διακωμωδεί την τυπολατρία του θαυμασμού απέναντι στον καλλιτέχνη, ο οποίος, ως απλός άνθρωπος, ενδεχομένως να απέχει πολύ από διανοουμενίστικα στερεότυπα.

Σκηνοθεσία: James Ponsoldt

Ημερολόγιο Νοέμβριος 2016

Δευτέρα - Κυριακή

10.00, 11.00, 12.00, 16.00,
16.30, 18.00, 18.30

Ξεναγήσεις*

Δευτέρα - Κυριακή

13.00 - 14.30

Ξεναγήσεις στο Πάρκο*

Δευτέρα - Κυριακή

06.00 - 00.00

Γιάννης Μόραλης Χρήστος Καπράλος

Μια φίλια ζωής και τέχνης

Δευτέρα - Παρασκευή

06.30 - 09.30, 18.30 - 21.30

Σύμβουλος άσκησης, βελτίωσης υγείας και ευεξίας ενηλίκων

Σάββατο - Κυριακή

17.30 - 20.30

Ελεύθερη δημιουργική απασχόληση

Σάββατο - Κυριακή

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00

Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*

Τρίτη 01.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Yoga στο Πάρκο

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες

Κηπουρική για ενήλικες

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Παίζω και Μαθαίνω

18.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες

Ημερίδα: Απαντάμε στις ερωτήσεις σας για την άνοια και τη νόσο Alzheimer

Τετάρτη 02.11

08.00, 18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά

Στίβος για παιδιά

18.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες

Κήποι και Πάρκα:

Μια ιστορική αναδρομή

Πέμπτη 03.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Yoga στο Πάρκο

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής Παιδιών



17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά

Δημιουργούμε ΟΛΟΙ μαζί Τέχνη: Το Collage στην Ιστορία της Τέχνης*

18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Mat Pilates

20.00 | Συναυλία

Gadjo Dilo

Παρασκευή 04.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Mat Pilates

15.00 | Δραστηριότητες για παιδιά /
Αθλητισμός και Ευεξία

Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά

Στίβος για Παιδιά

17.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες

Όλα για τον Μαραθώνιο Αγώνα 42,195χλμ.

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Yoga στο Πάρκο

19.00, 20.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Πρόγραμμα Αερόβιας Προπόνησης

20.30 | Jazz Διαχρονίες

Eva & the Apples

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

Σάββατο 05.11

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες

Κηπουρική για ενήλικες

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Παίζω και μαθαίνω

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής Παιδιών

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Απογειωνόμαστε!

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Yoga για Παιδιά

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά

Πρόγραμμα κυκλοφοριακής αγωγής για παιδιά

14.30 | Δραστηριότητες για παιδιά /
Αθλητισμός και Ευεξία

Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

19.30 | Προβολή - Park Your Cinema

Δράκουλας (1931)

21.00 | Music Escapades

Angelika Dusk

Ημερολόγιο Νοέμβριος 2016

Κυριακή 06.11

10.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Οι κηπουροί του Πάρκου

10.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Πώς οι ιστορίες μας γίνονται βιβλία;

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Εργαστήριο χορού στη Φύση

14.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Ημέρα επίδειξης Κανόε - Καγιάκ

15.30 | Αθλητισμός και Ευεξία
Backwards Run II 2χλμ.

17.30 | Schoolwave Unplugged
Uncensored

17.30 | Προβολή - Park your cinema
Εγώ, ο Απαισιότατος (2010)

19.30 | Προβολή - Park your cinema
Πιο Παράξενο κι από Παράξενο (2006)

Δευτέρα 07.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

13.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Τα ελληνικά Πανεπιστήμια συναντώνται με Έλληνες Ακαδημαϊκούς του εξωτερικού

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

17.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Εργαστήριο: Πώς να επιλέξω το επάγγελμά μου

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

Τρίτη 08.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κηπουρική για ενήλικες

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζω και μαθαίνω

17.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ!

Τετάρτη 09.11

08.00, 18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates



16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

18.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κήποι και Πάρκα: Μια ιστορική αναδρομή

Πέμπτη 10.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής Παιδιών

18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

Παρασκευή 11.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

15.00 | Δραστηριότητες για παιδιά / Αθλητισμός και Ευεξία

Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

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

18.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Η μοναδική εμπειρία του Μαραθωνίου της Αθήνας και πώς μπορώ να γίνω μέρος της ως δρομέας

19.00, 20.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Πρόγραμμα Αερόβιας Προπόνησης

20.30 | Jazz Διαχρονίες
Swing Shoes ft. Sugahspank!

Σάββατο 12.11

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κηπουρική για ενήλικες

10.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζοντας με την Αφαίρεση

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Yoga για Παιδιά

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Δυναμικά κρουστά για παιδιά

15.30 | Αθλητισμός και Ευεξία
Hot Triathlon II

Ημερολόγιο Νοέμβριος 2016

Σάββατο 12.11

19.30 | Προβολή - Park your cinema
Φρανκενστάιν (1931)

21.00 | Music Escapades
Stella

Κυριακή 13.11

10.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Οι κηπουροί του Πάρκου

10.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά

11.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Τρία βιβλία, ένα τρίγωνο

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Εργαστήριο χορού στη Φύση

14.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

17.30 | Schoolwave Unplugged
LiE

17.30 | Προβολή - Park your cinema
Εγώ, ο Απαισιότατος 2 (2013)

19.30 | Προβολή - Park your cinema
Η Συνεκδοχή της Νέας Υόρκης (2008)

Δευτέρα 14.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

Τρίτη 15.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κηπουρική για ενήλικες

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζω και μαθαίνω

17.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ!

Τετάρτη 16.11

08.00, 18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

17.30, 19.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Μαθήματα Υποστήριξης Ζωής - Πρώτων Βοηθειών



18.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κήποι και Πάρκα: Μια ιστορική αναδρομή

Πέμπτη 17.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής Παιδιών

18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

Παρασκευή 18.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

15.00 | Δραστηριότητες για παιδιά / Αθλητισμός και Ευεξία
Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

19.00, 20.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Πρόγραμμα Αερόβιας Προπόνησης

20.30 | Jazz Διαχρονίες
Sera Bellos Quintet

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

Σάββατο 19.11

09.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Μια Ιστοιολογική Ημέρα στο ΚΠΙΣΝ

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κηπουρική για ενήλικες

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζω και μαθαίνω

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Θεατρικό εργαστήριο

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής Παιδιών

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Yoga για Παιδιά

19.30 | Προβολή - Park your cinema
Η Μούμια (1932)

Κυριακή 20.11

10.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Οι κηπουροί του Πάρκου

12.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Από τα 35 μέτρα στο σημείο μηδέν

14.30 | Δραστηριότητες για παιδιά / Αθλητισμός και Ευεξία

Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

Ημερολόγιο Νοέμβριος 2016

Κυριακή 20.11

17.30 | Schoolwave Unplugged
TripNote

17.30 | Προβολή - Park your cinema
Λόραξ (2012)

19.30 | Προβολή - Park your cinema
Φαρενάιτ 451 (1966)

Δευτέρα 21.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

17.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
**Εργαστήριο: Αναζήτηση
εργασίας στην Ελλάδα και
το εξωτερικό**

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

Τρίτη 22.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κηπουρική για ενήλικες

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζω και μαθαίνω

17.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
**Εργαστήρια για όσους ξεχνούν
λίγο ή πολύ**

Τετάρτη 23.11

08.00, 18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

Πέμπτη 24.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
**Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής
Αγωγής Παιδιών**

17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
**Δημιουργούμε ΟΛΟΙ μαζί
Τέχνη: Η φάτσα σου στην
μπλούζα μου***

18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

Παρασκευή 25.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates



15.00 | Δραστηριότητες για παιδιά /
Αθλητισμός και Ευεξία
Θαλάσσιο Καγιάκ στο Κανάλι*

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

19.00, 20.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
**Πρόγραμμα Αερόβιας
Προπόνησης**

20.30 | Jazz Διαχρονίες
Penny Baltatzi

Σάββατο 26.11

10.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Κηπουρική για ενήλικες

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζω και μαθαίνω

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
**Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής
Αγωγής Παιδιών**

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
CSI@CTY

12.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Yoga για παιδιά

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

14.30 | Δραστηριότητες για παιδιά /
Αθλητισμός και Ευεξία
**Θαλάσσιο Καγιάκ στο
Κανάλι***

19.30 | Προβολή - Park your cinema
**Ο Αόρατος Άνθρωπος
(1933)**

21.00 | Music Escapades
Daphne and the Fuzz

Κυριακή 27.11

09.00 | Δραστηριότητες για ενήλικες
**Όλα για τον Άνδρα -
Δωρεάν Ιατρικές Εξετάσεις**

10.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Οι κηπουροί του Πάρκου

11.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
CSI@CTY

11.00, 13.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
**Παρκολυμπιάδα: Citius,
Altius, Fortius!**

14.30 | Δραστηριότητες για παιδιά /
Αθλητισμός και Ευεξία
**Θαλάσσιο Καγιάκ στο
Κανάλι***

15.30 | Αθλητισμός και Ευεξία
**Αγώνας δρόμου ανδρών
5χλμ.**

Ημερολόγιο Νοέμβριος 2016

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

Κυριακή 27.11

17.30 | Schoolwave Unplugged
Bailemos

17.30 | Προβολή - Park your cinema
Minions (2015)

19.30 | Προβολή - Park your cinema
Τέλος Διαδρομής (2015)

Δευτέρα 28.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

18.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

Τρίτη 29.11

08.00 | Αθλητισμός και Ευεξία
Yoga στο Πάρκο

17.00 | Δραστηριότητες για παιδιά
Παίζω και μαθαίνω

17.30 | Δραστηριότητες για ενήλικες
Εργαστήρια για όσους ξενούν λίγο ή πολύ!

Τετάρτη 30.11

08.00, 18.00, 19.00 | Αθλητισμός και Ευεξία

Mat Pilates

16.30, 17.30 | Δραστηριότητες για παιδιά
Στίβος για παιδιά

Στο πρόγραμμα ενδέχεται να υπάρξουν προσθήκες. Οι εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται σε εξωτερικούς χώρους ενδέχεται να τροποποιηθούν ή να ακυρωθούν λόγω καιρικών συνθηκών ή εργασιών στο Πάρκο.

Επισκεφθείτε το www.SNFCC.org/events για τις πιο πρόσφατες ενημερώσεις.

Προσβασι- μότητα



Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είναι πλήρως προσβάσιμο σε όλους, φιλοδοξώντας τα προγράμματα και οι υπηρεσίες που προσφέρει να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις όλων των επισκεπτών.

Πληροφορίες σχετικά με τις προσφερόμενες υπηρεσίες σε άτομα με αναπηρία:

- Όλες οι εισοδοί είναι προσβάσιμες σε ΑμεΑ.
- Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει golf carts για την εσωτερική μετακίνηση ατόμων με αναπηρία, που διατίθενται με την επίδειξη ταυτότητας και με σειρά προτεραιότητας. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε golf cart κατά την επίσκεψή σας στο ΚΠΙΣΝ, μπορείτε να επικοινωνήσετε στο 216 8091001/2/3.
- Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει αναπηρικά αμαξίδια προς δανεισμό σε ΑμεΑ. Οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να δανειστούν τα αμαξίδια από την Υποδοχή της Αγοράς ή από το Κέντρο Επισκεπτών, με την προσκόμιση της ταυτότητάς τους.
- Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει θέσεις στάθμευσης για ΑμεΑ στο ισόγειο του χώρου στάθμευσης αυτοκινήτων. Η είσοδος του πάρκινγκ βρίσκεται στην οδό Πεισιστράτου 1.
- Ο χώρος του Στίβου είναι προσβάσιμος σε ΑμεΑ.
- Στο Κέντρο Επισκεπτών, στο Κίόσκι και στην Αγορά υπάρχουν διαθέσιμα WC για άτομα με αναπηρία.
- Οι ανελκυστήρες στα κτίρια του ΚΠΙΣΝ είναι προσβάσιμοι σε όλους.
- 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.
- Οι οργανωμένες ξεναγήσεις που προσφέρονται στα κτίρια της ΕΛΣ και της ΕΒΕ είναι προσβάσιμες σε ΑμεΑ. Για περισσότερες πληροφορίες και για να οργανώσετε τη συμμετοχή σας σε μια ξεναγήση καλέστε στο 216 8091001/2/3.
- Προκειμένου να υποβάλετε τα σχόλια και τις προτάσεις σας για την εξυπηρέτηση ΑμεΑ στο ΚΠΙΣΝ, παρακαλούμε στείλτε μας μήνυμα στο info@snfcc.org. Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε μας στο 216 8091001/2/3 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του ΚΠΙΣΝ.

Πληροφορίες για την επίσκεψή σας

- Το χειμερινό ωράριο λειτουργίας, που θα ισχύει από 1η Νοεμβρίου είναι: Πάρκο Σταύρος Νιάρχος 06.00 - 20.00, Στίβος, Αγορά, Φάρος 06.00 - 00.00, Κέντρο Επισκεπτών 09.00 - 22.00.
- Για την άμεση εξυπηρέτηση των επισκεπτών, λειτουργούν στους εξωτερικούς χώρους του ΚΠΙΣΝ προσωρινά καντίνες, ενώ σε μεταγενέστερο χρόνο θα λειτουργούν, σε μόνιμη βάση, εστιατόριο και καφέ.
- Σε όλους τους χώρους του ΚΠΙΣΝ διατίθεται δωρεάν WiFi. Το όνομα του δικτύου είναι SNFCC-FREE-WIFI.
- Κατοικίδια εισέρχονται στον χώρο μόνο με τη συνοδεία του ιδιοκτήτη τους, ο οποίος οφείλει να τα έχει υπό την εποπτεία του καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στον χώρο και να μεριμνά για τις ακαθαρσίες τους. Η πρόσβαση των κατοικίδιων απαγορεύεται στο Ξέφωτο και τον Λαβύρινθο καθώς και στους παιδότοπους.
- Το ΚΠΙΣΝ φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν από τους πιο σημαντικούς πολιτιστικούς, εκπαιδευτικούς και περιβαλλοντικούς χώρους στην Ελλάδα. Το έργο επιχειρεί να αποκτήσει την πλατινένια 'πράσινη' πιστοποίηση κτιρίων LEED, την πρώτη διάκριση δημόσιου έργου στην Ελλάδα, καθώς και από τις πρώτες για δημόσιο έργο τέτοιας πολυπλοκότητας στην Ευρώπη και τον κόσμο. Επιπλέον το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους ενιαίους χώρους πρασίνου στην Αθήνα και διπλασιάζει τον δείκτη πρασίνου ανά κάτοικο στις γύρω περιοχές.
- Βάσει της σχετικής οδηγίας για την απόκτηση της περιβαλλοντικής πιστοποίησης LEED, το κάπνισμα δεν επιτρέπεται στους κλειστούς χώρους του ΚΠΙΣΝ, καθώς και σε απόσταση 7,5μ. από τα εξωτερικά ανοίγματα των κτιρίων. Στους λοιπούς ανοιχτούς χώρους του ΚΠΙΣΝ το κάπνισμα δεν απαγορεύεται. Ωστόσο, ο σεβασμός προς το περιβάλλον και η προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής παραμένουν βασικές αξίες στις οποίες έχει αναπτυχθεί το ΚΠΙΣΝ. Στο πλαίσιο αυτό ενθαρρύνουμε τους επισκέπτες να απολαύσουν το Πάρκο χωρίς να καπνίσουν κατά τη διάρκεια παραμονής τους στους χώρους του. Σε περίπτωση που οι επισκέπτες επιθυμούν να καπνίσουν παρακαλούνται να σεβαστούν τον χώρο και να χρησιμοποιούν τα σταχτοδοχεία διαπέδου που έχουν τοποθετηθεί στην περιοχή.

Διοργάνωση:



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

Με την αποκλειστική δωρεά:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION



ΕΘΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
NATIONAL LIBRARY
OF GREECE



ΕΘΝΙΚΗ
ΛΥΡΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ
GREEK
NATIONAL
OPERA

Ξεναγήσεις
Μουσική
Προβολές
Αθλητισμός
Δραστηριότητες για παιδιά
& ενήλικες