



# Ζήσε τον Κήπο αλλιώς

Γυμναστική • Μουσικές • Παιχνίδια • Yoga • Pilates • Θέατρο  
Χορός • Ξεναγήσεις • Κρυμμένοι θησαυροί

1-30 Ιουνίου στον Εθνικό Κήπο



## Ζήσε τον Κήπο αλλιώς

### Πρόγραμμα

**Πέμπτη 1 Ιουνίου**

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**11.00 -12.00 Στρογγυλό κιόσκι**

**«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και, χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Μαμακίδο: Πρόγραμμα γυμναστικής για μητέρες και παιδιά ηλικίας 3-5 ετών\***

Μαμάδες με τα παιδιά τους έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν μαζί και να ζήσουν μία ευχάριστη εμπειρία άθλησης μέσω του παιχνιδιού.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25

**19.00 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**19.30 -20.30 Αστέρι**

**Συναυλία με τη Big Band του Δήμου Αθηναίων. Συμμετέχει ο Δώρος Δημοσθένους**

**Παρασκευή 2 Ιουνίου**

**9.00 -10.00 Αστέρι**

**Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**11.00 -12.00 Στρογγυλό κιόσκι**

**«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και, χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**18.00-19.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

**«Σπηλαίων μηνύματα»\***

Γινόμαστε για λίγο άνθρωποι των σπηλαίων και επικοινωνούμε μεταξύ μας με... προϊστορικές «λέξεις»!

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**19.00-20.00 Θέση αστέρι**

**Yoga για όλους\***

Αντιστρέφει πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**19.00 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**Σάββατο 3 Ιουνίου**

**10.00 -11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**11.00-12.00 Θέση Στρογγυλό κιάσκι**

**«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και, χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**18.00-19.00 Αστέρι**

**Yoga για μαμάδες με μωρά έως ενός έτους με την Αριάδνη Οικονομίδα\***

Η postnatal yoga (μεταγεννητική yoga) είναι ένας υπέροχος τρόπος να υποστηρίξει μια μητέρα το σώμα της στη διαδικασία ανάκαμψης μετά τη γέννα. Στα μαθήματα χρησιμοποιούνται οι θέσεις, οι αναπνευστικές τεχνικές και ο διαλογισμός με στόχο τον ανασχηματισμό των μυών που χρησιμοποιήθηκαν κατά την κύηση και τον τοκετό. Οι μεταγεννητικές ασκήσεις βασίζονται σε ειδικές τεχνικές αναπνοών, αλλά και σε ασκήσεις που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών, και μπορούν να γίνουν από την πρώτη μέρα μετά τη γέννηση του μωρού.

Η postnatal yoga βοηθάει επιπλέον τις νέες μαμάδες να διατηρούν την αίσθηση ηρεμίας και να απολαμβάνουν βαθύτερα την καινούρια τους καθημερινότητα.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς****Μαμάκιδο: Γυμναστική για μητέρες και παιδιά ηλικίας 6 έως 8 ετών\***

Μαμάδες με τα παιδιά τους έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν μαζί και να ζήσουν μία ευχάριστη εμπειρία άθλησης μέσω του παιχνιδιού.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25

**19.30-20.30 Αστέρι****«Αισώπου Κόμιξ»****Παιδική διαδραστική παράσταση από την ομάδα Μικρός Νότος**

Σύγχρονη ματιά σε 5 γνωστούς μύθους του Αισώπου, με χιούμορ, τραγούδια και εναλλαγές που θυμίζουν σε ταχύτητα κάτι από ...κόμιξ! Τύμπανα, κιθάρα, μεταλλόφωνο, καλίμπες, ξύστρα, μουσικές γαβάθες, καζού δίνουν ζωντανία και ρυθμό, καθώς τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά και βιώνουν τις αλληγορίες των μύθων, για την αλαζονεία και τη βία, για τη γενναιότητα, τον θυμό και την αγάπη.

Συντελεστές

Σύλληψη ιδέας – Κείμενο: Τάσος Ράτζος

Σκηνοθεσία – Μουσική: Πέτρος Δαμουλής

Βοηθός σκηνοθέτη: Χρύσα Διαμαντοπούλου

Επιμέλεια κίνησης: Έλενα Γεροδήμου

Εικαστική επιμέλεια: Ζωή Αρβανίτη

Ζωντανή μουσική: Ομάδα Μικρός Νότος

Επιστημονικός σχεδιασμός διαδραστικού μέρους: Φλώρα Σπύρου, φιλόλογος – εξειδικευμένη στο Drama in Education

Υπεύθυνη παραγωγής: Χρύσα Διαμαντοπούλου

Κείμενο & σίχτοι στο «τζιτζικας και μέρμηγκας» & στο «Ο λαγός και η χελώνα»: Πέτρος

Δαμουλής

Ηθοποιοί: Νίκος Αξιώτης, Μαρία Θρασυβουλίδη, Φένια Σχοινά

**Κυριακή 4 Ιουνίου****10.00-11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς****Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι****Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων****11.00-12.00 Στρογγυλό κιόσκι****«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και, χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**18.00-19.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς****“Yoga for Happy Kids” με την Αριάδνη Οικονομίδα\***

Η Yoga for Happy Kids είναι μια μέθοδος εναλλακτικής άσκησης με βάση τη δομή του σώματος και τη διανοητική ανάπτυξη των παιδιών ανά ηλικία. Βασίζεται σε ψυχαγωγικές ασκήσεις (asanas) και σε ευχάριστα διαδραστικά παιχνίδια, ενώ το μάθημα χαρακτηρίζεται από δυναμικότητα και ταχύτητα, ώστε να κρατήσει ζωντανό το ενδιαφέρον των παιδιών.

Βασικός στόχος της Kids Yoga είναι να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των παιδιών, ενώ τους βοηθά να καλλιεργήσουν τον σεβασμό προς τους άλλους και την αγάπη προς τον εαυτό τους νιώθοντας κάθε μέρα και όλο περισσότερο... happy kids.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών μαζί με τους συνοδούς τους

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**19.30-20.30 Αστέρι**

**«Αναδρομή στον Ελληνικό Κινηματογράφο»**

**Συναυλία με το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής του Δήμου Αθηναίων**

Το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής του Δήμου Αθηναίων σε γνωστά και αγαπημένα μουσικά θέματα Ελλήνων δημιουργών, που έχουν ακουστεί στον ελληνικό κινηματογράφο.

**Δευτέρα 5 Ιουνίου**

(Αγ. Πνεύματος)

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**19.00-20.00 Αστέρι**

**Yoga για όλους\***

Αντιστρέφει πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**Τρίτη 6 Ιουνίου**

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**11.00-12.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

**«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα

δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**18.00-20.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

**«Ξετυλίγοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Μαμακίδο: Γυμναστική για μητέρες και παιδιά ηλικίας 3 έως 5 ετών\***

Πρόγραμμα κοινής άσκησης για μητέρες με τα παιδιά τους, που τους προσφέρει την ευχάριστη εμπειρία να γυμναστούν μαζί σε μια παιγνιώδη μορφή άθλησης, η οποία συμβάλλει στην αφομοίωση απλών κινητικών δραστηριοτήτων. Επίσης, δίνει τη δυνατότητα στις μητέρες να μιλήσουν τα παιδιά τους στην επωφελή ενασχόλησή τους με τη γυμναστική.

**20.00 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**Τετάρτη 7 Ιουνίου**

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Yoga για όλους\***

Αντιστρέφ πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00-12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

**«Ο Εθνικός κήπος και τα μυστικά του»\***

Μικροί και μεγάλοι παίρνουν μέρος σ' ένα συναρπαστικό κυνήγι θησαυρού στον Εθνικό Κήπο και ανακαλύπτουν όλα του τα μυστικά.

Απευθύνεται σε οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**18.00-19.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

**«Ανακαλύπτοντας τους πράσινους ήρωες της βιβλιοθήκης»\***

Ανακαλύπτουμε το ρόλο των δέντρων και των φύλλων, των μικρών πράσινων ηρώων του Εθνικού Κήπου, μέσα από τις ιστορίες που αφηγούνται τα βιβλία.

Απευθύνεται σε μαθητές Ε' & Στ' Δημοτικού

Αριθμός συμμετεχόντων: 20-25 παιδιά

**19.00-20.30 Στρογγυλό Κιόσκι**

**«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**19.00-20.00 Αστέρι****Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**19.00-20.00 Καφενείο****«Εθνικός Κήπος επί χάρτου»**

Το Ιστορικό Αρχείο του Δήμου Αθηναίων «χαρτογραφεί» τη νεότερη ιστορία του Εθνικού Κήπου μέσα από τα σχέδια της ομώνυμης αρχαιακής συλλογής. Τοπογραφικά, κηποτεχνικά, αρχιτεκτονικά και κατασκευαστικά σχέδια τεκμηριώνουν τον Κήπο της δεκαετίας του '30 και λύνουν απορίες των νεότερων διαχειριστών και μελετητών του. Η πλειονότητά τους ωστόσο αφορά τη μεταπολεμική εποχή (1950-1980) και φέρει τη σφραγίδα του γεωπόνου, επιμελητή και μετέπειτα Διευθυντή του Κήπου Νικόλαου Ταμβάκη, που πρόθυμα συνέβαλε στην τεκμηρίωσή τους.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του εορτασμού της «Παγκόσμιας ημέρας Αρχείων» με σκοπό την επαφή του κοινού με τον συναρπαστικό κόσμο των αρχείων.

**Πέμπτη 8 Ιουνίου****9.00-10.00 Αστέρι****Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**18.30 Αστέρι**

**Έναρξη του Athens Garden Festival 2017 σε συνεργασία με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο**

**19.00-20.00 Αστέρι****«Ρομαντικός περίπατος»**

Η Χορωδία του Δήμου Αθηναίων ερμηνεύει έργα από τη ρομαντική περίοδο μέχρι σήμερα, πραγματοποιώντας μία αναζήτηση του ρομαντισμού στον χώρο ανάμεσα στο αμιγώς λυρικό ή συμφωνικό ρεπερτόριο, την αθηναϊκή πολυφωνική παράδοση και τη σύγχρονη λόγια δημιουργία.

Πιάνο: Θάνος Μαργέτης. Μουσική διεύθυνση: Σταύρος Μπερής

**20.00-21.00 Αστέρι****«Όριεντ Εξπρές», Κυριάκος Γκουβέντας ensemble**

Ακολουθώντας το δρομολόγιο του θρυλικού Orient Express, από την Κωνσταντινούπολη ως τη Βιέννη, τη Βουδαπέστη και το Παρίσι, ο δεξιοτέχνης σολίστας Κυριάκος Γκουβέντας μαζί με την ομάδα βιολιστών της «Στέγης του Κόσμου» σε ένα μουσικό οδοιπορικό, επηρεασμένο από τις μουσικές και τα τραγούδια της φημισμένης αυτής διαδρομής.

Ανατολίτικες μελωδίες και τραγούδια της Πόλης, βαλς, τάνγκο, τσιγγάνικα σουίνγκ, πόλκες και ουγγαρέζικα τσάρδας, σε μια παριζιάνικη ατμόσφαιρα της εποχής του μεσοπολέμου. Συνταξιδιώτες του ο Γιάννης Τσέρτος στο πιάνο, η Εύη Μάζη στο φλάουτο και το τραγούδι και η ομάδα των βιολιστών «Της Στέγης του Κόσμου» που αποτελείται από τους Δέσποινα Συρίγου, Βαγγέλη Βοττέα, Κώστα Κοκκαλιάρη, Αλέξανδρο Αρχοντή και Ραφαήλ Βλαστάρη.



**Παρασκευή 9 Ιουνίου****9.00-10.00 Αστέρι****Yoga για όλους\***

Αντιστρέφ πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**11.00-12.00 Στρογγυλό Κιόσκι****«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**18.00-19.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς****“Abanico”**

Λατινόφωνος ρομαντισμός από την χορωδία που δημιούργησαν η μεξικάνη τραγουδίστρια Μάρθα Μορελεόν, μαθητές και φίλοι στο Abanico, το κέντρο Ισπανικής, Πορτογαλικής και Καταλανικής γλώσσας με στόχο τη διάδοση του παραδοσιακού ισπανόφωνου ρεπερτορίου. Τους Abanico αποτελούν οι: Κατερίνα Ασήμου, Τέσση Οικονομοπούλου, Ευτυχία Μισύρη, Κίμων Αντωνέλλος, Νίκος Μικρόπουλος, Μαρία Μαλακάτα, Στέλλα Δούκα, Λίνα Πέτρου, Eduardo Lucena, Juanitala Quejica και Leonora Moreleón. Τη χορωδία διευθύνει η Martha Moreleón. Συνοδεύει με την κιθάρα του ο Αργεντίνος μουσικός Herman Mayr.

**19.00-20.00 Αστέρι****“Moments of romance”**

Η σπουδαστές της «Ορχήστρας Δωματίου» του Εθνικού Ωδείου μοιράζονται την χαρά τους για την ορχηστρική μουσική με το κοινό σε μία συναυλία αφιερωμένη στο ρομαντισμό

**20.00-21.00 Αστέρι****«Απόβραδο καλοκαιριού.. ήχοι και αρώματα στον κήπο»****Συναυλία της Συμφωνικής Ορχήστρας του Δήμου Αθηναίων**

Η Συμφωνική Ορχήστρα μεταφέρει το κοινό στον ονειρικό κήπο σπουδαιών καλλιτεχνών μέσα από σπάνιες συνθέσεις εμπνευσμένες από τα λουλούδια. Έξι λυρικοί τραγουδιστές και η μαγεία της μουσικής απογειώνουν τις αισθήσεις σε ένα μεθυστικό περιβάλλον ήχων και αρωμάτων. Θα ερμηνευτούν έργα των P. I. Tchaikovsky, A. Scarlatti, C. Saint-Saëns, P. Mascagni, E. Chausson, L. Delibes, F. Delius, A. Thomas, F. Flotow, G. Puccini, R. RussellBennett και Γ. Κουρουπού.

Σοπράνο: Δήμητρα Κωτίδου, Χριστίνα Ασημακοπούλου, Στέλλα Καββαδία

Μέτζο σοπράνο: Ιωάννα Κοκοβίκα, Αθηνά Καστρινάκη

Τενόρος: Χρήστος Κεχρής

Μουσική διεύθυνση: Νίκος Βασιλείου

**Σάββατο 10 Ιουνίου****10.00- 11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς****Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00 -12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

### «Ο Εθνικός κήπος και τα μυστικά του»\*

Μικροί και μεγάλοι παίρνουν μέρος σ' ένα συναρπαστικό κυνήγι θησαυρού στον Εθνικό Κήπο και ανακαλύπτουν όλα του τα μυστικά.

Απευθύνεται σε οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**11.00-12.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

### «Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο»\*

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

**11.00-12.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

### «Παραδοσιακά παιχνίδια στην πόλη μας» από το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων

Παίζουμε και μαθαίνουμε παραδοσιακά παιχνίδια, όπως «το μαντηλάκι», «τα μήλα», «κλέφτες και αστυνόμοι», «αμπάριζα», «η ουρά του γαϊδάρου», «περνά περνά η μέλισσα», «τσουβαλοδρομίες», «ο βασιλιάς», κ.α.

**11.00-12.00 Αστέρι**

### Yoga ενηλίκων με την Αριάδνη Οικονομίδη\*

Το μάθημα βασίζεται στη vinyasa yoga που συγχρονίζει την αναπνοή με τις σωματικές ασκήσεις, γνωστές ως asanas, οι οποίες εξισορροπούν και ευθυγραμμίζουν το σώμα.

Οι asanas ξεμπλοκάρουν τα ενεργειακά κανάλια του σώματος, ιδιαίτερα τη σπονδυλική στήλη ώστε η ενέργεια να ρέει ελεύθερα, και παρέχουν τη βάση για την εξερεύνηση του σώματος, της αναπνοής και του νου. Είναι το μόνο είδος άσκησης που ενδυναμώνει τους μύες χρησιμοποιώντας μόνο το βάρος του ίδιου του σώματος χωρίς να τους καταπονεί. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, διδάσκονται τεχνικές αναπνοής που βοηθούν στη συγκέντρωση και στην έστιαση της προσοχής στον εαυτό μας και στο τώρα. Πρόκειται για ένα μάθημα που συνδυάζει την άσκηση με τη συγκέντρωση και είναι απόλυτα προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τη φυσική κατάσταση των ατόμων που συμμετέχουν. Η vinyasa yoga είναι μία βαθιά αποτελεσματική μορφή σωματικής και πνευματικής άσκησης, η οποία οδηγεί στη συνεχή προσωπική εξέλιξη.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50 άτομα

**18.00 -19.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

### “Musica Promenada”

Οι καλλιτέχνες περιπατητές του Αθηναϊκού καλλιτεχνικού δικτύου τραγουδούν, παίζουν μουσική και αναμειγνύονται με το κοινό, το συγκινούν και το παρασύρουν με αγαπημένα λυρικά τραγούδια, εμπλουτισμένα με πολυφωνίες, όπως τις παλιές καλές ρομαντικές εποχές.

**19.00 Αστέρι**

### «Επτάηχον»

Κινηματογραφική μουσική- η ρομαντική μουσική των καιρών μας.

Μία παρέα νέων – ή σχεδόν νέων – παιδιών, μουσικών του κλασσικού χώρου, μοιράζονται την αγάπη τους για την καλή μουσική και μεταφέρουν στους ακροατές όλη την ακρίβεια και την ποιότητα της πολύχρονης μελέτης και πρακτικής τους σε ό,τι κάνουν.

Παίζουν: Χρήστος Γκίνος (Κλαρινέτο), Αγγελική Πουλημένου (Κόρνο) Διονύσης Βερβιτσιώτης (Βιολί), Γιάννης Αθανασόπουλος (Βιόλα), Χριστίνα Κολοβού (Τσέλο), Βαγγέλης Ζωγράφος (Κόντρα Μπάσο και μουσική μεταγραφή), Διονύσης Μαλλούχος (πιάνο)

**20.00-21.00 Αστέρι**

### «Ρομαντισμός: τότε και τώρα»

**Συναυλία της Φιλαρμονικής Ορχήστρας Δήμου Αθηναίων**



Η Φιλαρμονική Ορχήστρα ξεκινώντας από την Βιέννη του ρομαντισμού και φτάνοντας μέχρι τις μέρες μας, από τον Σούμπερτ μέχρι τον Μορικόνε αλλά και το έντεχνο ελληνικό τραγούδι, θα ερμηνεύσει έργα ρομαντικής διάθεσης, όπου κυριαρχεί η έκφραση των συναισθημάτων.

### **Κυριακή 11 Ιουνίου**

#### **10.30 Ηλιακό Ρολόι**

#### **Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

#### **10.00-11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **10.30-12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

#### **«Ο Κήπος του Ματίς στον Εθνικό Κήπο» \***

Δημιουργούμε ένα κολάζ, σαν τον Ματίς και φανταζόμαστε τι θα μπορούσε να συμβαίνει μέσα στο δικό μας τοπίο. Γράφουμε την ιστορία μας και την παρουσιάζουμε.

Για παιδιά ηλικίας 7 έως 9 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **11.00-12.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

#### **«Η Δημοτική Πινακοθήκη ζωγραφίζει στον Εθνικό Κήπο» \***

Τα παιδιά εμπνέονται από τα έργα της μόνιμης συλλογής της Δημοτικής Πινακοθήκης και χρησιμοποιώντας ακουαρέλα, παστέλ, μολύβια, χαρτιά και υφάσματα, δημιουργούν τα δικά τους μοναδικά έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

#### **18.00-19.00 Αστέρι**

#### **Yoga for Happy Kids με την Αριάδνη Οικονομίδη \***

Η Yoga for Happy Kids είναι μια μέθοδος εναλλακτικής άσκησης με βάση τη δομή του σώματος και τη διανοητική ανάπτυξη των παιδιών ανά ηλικία. Βασίζεται σε ψυχαγωγικές ασκήσεις (asanas) και σε ευχάριστα διαδραστικά παιχνίδια ενώ το μάθημα χαρακτηρίζεται από δυναμικότητα και ταχύτητα, ώστε να κρατήσει ζωντανό το ενδιαφέρον των παιδιών.

Βασικός στόχος της Kids Yoga είναι να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των παιδιών, ενώ τους βοηθά να καλλιεργήσουν τον σεβασμό προς τους άλλους και την αγάπη προς τον εαυτό τους νιώθοντας κάθε μέρα και όλο περισσότερο... happy kids.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών μαζί με τους συνοδούς τους

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

#### **19.00 -20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **20.00 Ηλιακό Ρολόι**

#### **Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**Δευτέρα 12 Ιουνίου****9.00 -10.00 Αστέρι****Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι****Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων****11.00 -12.00 Στρογγυλό κιάσκι****«Ανακαλύπτοντας τους πράσινους ήρωες της βιβλιοθήκης»\***

Ανακαλύπτουμε το ρόλο των δέντρων και των φύλλων, των μικρών πράσινων ηρώων του Εθνικού Κήπου, μέσα από τις ιστορίες που αφηγούνται τα βιβλία.

Απευθύνεται σε μαθητές Ε' & Στ' Δημοτικού

Αριθμός συμμετεχόντων: 20-25 παιδιά

**18.00-20.00 Στρογγυλό Κιάσκι****«Ξετυλίγοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**19.00-20.00 Αστέρι****Yoga για όλους\***

Αντιστρέφ πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**20.00 Ηλιακό Ρολόι****Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων****Τρίτη 13 Ιουνίου****9.00-10.00 Αστέρι****Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι****Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων****18.00-20.00 Στρογγυλό Κιάσκι****«Ξετυλίγοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**19.00-20.00** Παραπλεύρως παιδικής χαράς

**“Mamakido”:** Πρόγραμμα γυμναστικής για μητέρες και παιδιά ηλικίας 6 έως 8 ετών\*

Μαμάδες με τα παιδιά τους έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν μαζί και να ζήσουν μία ευχάριστη εμπειρία άθλησης μέσω του παιχνιδιού.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25

**20.00 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**Τετάρτη 14 Ιουνίου**

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00 -12.00 Ηλιακό Ρολόι**

**«Παιχνίδια με θέμα το χρόνο δίπλα στο μαρμάρινο ηλιακό ρολόι»\***

Ανακαλύπτουμε το χρόνο παίζοντας με το μαρμάρινο ηλιακό ρολόι του Εθνικού Κήπου.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**18.30 -19.30 Ηλιακό Ρολόι**

**«Ανακαλύπτουμε την ιστορία, δημιουργούμε αναμνήσεις»\***

Περιηγούμαστε σε μονοπάτια του κήπου παρατηρώντας δέντρα, φυτά, ζώα και αρχαιολογικά ευρήματα, δημιουργώντας ένα σπάνιο άλμπουμ αναμνήσεων...

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά ανά ομάδα

**19.00-20.00 Αστέρι**

**Yoga για όλους\***

Αντιστρέφω πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**19.30-20.30 Αστέρι**

**Το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής του Δήμου Αθηναίων συναντά τη Νάντια και το Νίκο Καραγιάννη**

**Πέμπτη 15 Ιουνίου**

**9.00 -10.00 Αστέρι**

**Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**11.00 -12.00 Στρογγυλό κιάσκι**

**«Γέφυρες του κήπου, γέφυρες του κόσμου και ο Claude Monet»\***

Τί είναι γέφυρα; Διασχίζουμε γέφυρες; Γινόμαστε για λίγο μικροί ντετέκτιβ και ανακαλύπτουμε τις γέφυρες που κρύβει ο Εθνικός Κήπος. Στη συνέχεια, ερχόμαστε σε επαφή με το έργο του γάλλου καλλιτέχνη Claude Monet, που εμπνέεται από τις γέφυρες του κήπου του και δημιουργούμε τα δικά μας έργα.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Όριο συμμετεχόντων: 20 παιδιά

### **19.00-20.00 Αστέρι**

#### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **«Ο Μήτρος και ο Τζίμης»**

Παράσταση από το κουκλοθέατρο «Φιλφαρί» για παιδιά ηλικίας από 3 έως 12 ετών  
Η κουκλοθεατρική παράσταση είναι βασισμένη στο μύθο του Αισώπου «Ο ποντικός του αγρού και ο ποντικός της πόλης». Σε αυτό το μύθο προβάλλονται πολλές από τις ανθρώπινες αξίες που τείνουν σήμερα να εξαφανιστούν, όπως η αγάπη, η φιλία, ο σεβασμός, η αλληλεγγύη, η συμπαράσταση του ανθρώπου στο συνάνθρωπο, η αξία της ελευθερίας και της ελεύθερης επιλογής. Επίσης, παρουσιάζονται τα θετικά και τα αρνητικά που μας παρέχει η ζωή στη φύση και στην πόλη αντίστοιχα, αφήνοντας τον άνθρωπο ελεύθερο να επιλέξει, πού και πώς θα ζήσει ελεύθερος και χαρούμενος, αφού τα γνωρίσει. Η παράσταση είναι ζωντανή και έχει άμεση επικοινωνία με τους θεατές. Ο κουκλοπαίκτης με τη βοήθεια μηχανισμού, που είναι τοποθετημένος στο εσωτερικό της κούκλας, κινεί με δεξιοτεχνία χέρια και στόμα, ώστε να ζωντανεύουν οι ήρωες και να ενθαρρύνουν τα παιδιά σε αυθόρμητη συμμετοχή!!!

Σενάριο – Σκηνοθεσία: Φίλιππος Φέρτης

Κουκλοπαίκτης – ηθοποιοί: Φίλιππος Φέρτης, Μαρία Λίγγρη

Αίσωπος (φωνή): Γιάννης Φέρτης

Σκηνικά – κατασκευή κούκλας: Ιωάννα Κατσιαβού

Κατασκευή κουστουμιών: Μαρία Λίγγρη

Μουσική επιμέλεια – Ενορχήστρωση: Μπάμπης Χαρίτος

Μελωδία τραγουδιών: Μαρία Κατσούλη

Στούντιο ηχογράφησης: Incognito Sound

Οργάνωση – εκτέλεση παραγωγής: Μαρία Λίγγρη

### **Παρασκευή 16 Ιουνίου**

#### **9.00 -10.00 Αστέρι**

#### **Yoga για όλους\***

Αντιστρέφ πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **11.00 -12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

#### **«Σπηλαίων μηνύματα»\***

Γινόμαστε για λίγο άνθρωποι των σπηλαίων και επικοινωνούμε μεταξύ μας με... προϊστορικές «λέξεις»!

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά ανά δράση

#### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **«Η Μαίρη Πόππινς και το παιχνίδι των μεταμορφώσεων»**

Διαδραστικό θεατρικό παιχνίδι για παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών

Η Μαίρη Πόππινς καλεί τα παιδιά να την ακολουθήσουν στο παιχνίδι της μεταμόρφωσης. Μέσα από μικρές θεατρικές σκηνές, αφηγήσεις ιστοριών και πολλά πολλά παιχνίδια-κινησιολογικά, φωνητικά και λεκτικά - η Μαίρη Πόππινς συνοδεύει τα παιδιά σε ένα ξέφρενο παιχνίδι.

Τα παιδιά διασκεδάζουν με βιωματικό τρόπο μέσα από θεατρικούς αυτοσχεδιασμούς, εκφράζοντας τα συναισθήματά τους, ανακαλύπτοντας τη χαρά της δημιουργικής φαντασίας, παίζοντας ρόλους, μεταμορφώνοντας την πόλη μας.

Στη μια ώρα του προγράμματος τα παιδιά θα δουν μικρές θεατρικές σκηνές, θα ακούσουν ιστορίες, αλλά κυρίως θα ακολουθήσουν αυτήν την παράξενη νταντά στις φανταστικές περιπέτειές της.

Σχεδιασμός : Ευδοκία Στατήρη, Μαρία Καρακίτσου

Σκηνικά -κοστούμια: Χριστίνα Τσιρώνη-Ελένη Καραμέρου

**19.00-20.00 Αστέρι**

**Χορευτικό δρώμενο με μουσική από τον Ελληνικό Κινηματογράφο**

Η ομάδα χορού του Πολιτιστικού Κέντρου Ν. Κόσμου παρουσιάζει μία βραδιά αφιερωμένη σε μνήμες του παλιού καλού ελληνικού κινηματογράφου, τις οποίες διατηρούμε ζωντανές μέχρι σήμερα. Η Αλίκη, ο Δημήτρης και η παρέα τους μας ξεσηκώνουν μέσα από χορούς και τραγούδια που μεγάλωσαν γενιές και συνεχίζουν ακόμα.

**Σάββατο 17 Ιουνίου**

**10.00-11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00-12.00 Ηλιακό ρολόι**

**«Παιχνίδια με θέμα το χρόνο δίπλα στο μαρμάρινο ηλιακό ρολόι»\***

Ανακαλύπτουμε το χρόνο παίζοντας με το μαρμάρινο ηλιακό ρολόι του Εθνικού Κήπου.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**11.00-12.00 Στρογγυλό κίσκι**

**«Γέφυρες του κήπου, γέφυρες του κόσμου και ο Claude Monet»\***

Σκεφτόμαστε τι είναι γέφυρα, αν έχουμε διασχίσει ποτέ μια γέφυρα και ανακαλύπτουμε τις γέφυρες του κόσμου. Ακολουθούμε τη διαδρομή στον Εθνικό Κήπο «σαν ντεντέκτιβ» και εντοπίζουμε τις γέφυρες που κρύβει. Αναφερόμαστε στο Γάλλο καλλιτέχνη Claude Monet, που εμπνέεται από τις γέφυρες του κήπου του και δημιουργούμε τα δικά μας έργα.

Για παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών

Σύνολο παιδιών: 20

**18.00-19.00 Αστέρι**

**Yoga για μαμάδες με μωρά έως ενός έτους με την Αριάδνη Οικονομίδα\***

Η postnatal yoga (μεταγεννητική yoga) είναι ένας υπέροχος τρόπος να υποστηρίξει μια μητέρα το σώμα της στη διαδικασία ανάκαμψης μετά τη γέννα. Στα μαθήματα χρησιμοποιούνται οι θέσεις, οι αναπνευστικές τεχνικές και ο διαλογισμός με στόχο τον ανασχηματισμό των μυών που χρησιμοποιήθηκαν κατά την κύηση και τον τοκετό. Οι μεταγεννητικές ασκήσεις βασίζονται σε ειδικές τεχνικές αναπνοών, αλλά και σε ασκήσεις

που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών, και μπορούν να γίνουν από την πρώτη μέρα μετά τη γέννηση του μωρού.

Η postnatal yoga βοηθάει επιπλέον τις νέες μαμάδες να διατηρούν την αίσθηση ηρεμίας και να απολαμβάνουν βαθύτερα την καινούρια τους καθημερινότητα.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

#### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Μαμακίδο: Πρόγραμμα γυμναστικής για μητέρες και παιδιά ηλικίας 3 έως 5 ετών\***

Μαμάδες με τα παιδιά τους έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν μαζί και να ζήσουν μία ευχάριστη εμπειρία άθλησης μέσω του παιχνιδιού.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25

#### **19.30-20.30 Αστέρι**

**«Το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής του Δήμου Αθηναίων συναντά τη Σαββέρια Μαργιολά»**

Το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής σε μια ξεχωριστή μουσική συνάντηση με τη Σαββέρια Μαργιολά, μια βαθιά εκφραστική ερμηνεύτρια, που συνδυάζοντας άψογα το λαϊκό με το έντεχνο ρεπερτόριο καταφέρνει να μετατρέψει κάθε εμφάνισή της σε πραγματική γιορτή.

### **Κυριακή 18 Ιουνίου**

#### **10.00 -11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**Παρουσίαση προγράμματος ειδικής φυσικής αγωγής**

#### **11.00 Ηλιακό ρολόι**

**«Τα μαρμάρια πρόσωπα του Κήπου»**

Ξενάγηση στα γλυπτά του Εθνικού Κήπου

#### **11.00-12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

**«Διαδρομή στο δημοτικό τραγούδι»**

Η Χορωδία του Δήμου Αθηναίων τραγουδά γνωστά δημοτικά τραγούδια σε διασκευές Ελλήνων συνθετών.

Μουσική διεύθυνση: Σταύρος Μπερής

#### **11.00-12.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**«Πράσινοι ντετέκτιβ»\***

Εκπαιδευτική δράση της WWF Ελλάς για παιδιά ηλικίας 5 έως 11 ετών

Οι νεαροί φίλοι της εξερεύνησης και οι οικογένειές τους, καλούνται να αναλάβουν μια σειρά από αποστολές για να ανακαλύψουν όλα όσα δε φαίνονται με «γυμνό μάτι» στον Εθνικό Κήπο.

Φύλλα, κορμοί, χρώμα, κρυμμένες φωλιές, ήχοι, μυρωδιές που προσκαλούν, μυρωδιές που απωθούν, αιωνόβια δέντρα από την άλλη άκρη της γης αλλά και θάμνοι ελληνικοί...

Σιντριβάνια, πέργκολες, περικοκλάδες, εξάποδα ζώα που γίνονται τεράστια στην παλάμη σας, και... «πυροσβέστες» 100 και βάλε χρόνων...

Οι εξερευνητές καλό είναι να έχουν, εάν θέλουν, μαζί τους ένα σακίδιο με παγουρίνο με νερό, μεγεθυντικό φακό, κιάλια, μια κόλα στικ, ένα σημειωματάριο, τη φωτογραφική τους μηχανή, ένα μολύβι, ένα μικρό κουτί, το κασκετάκι τους, άνετα ρούχα και παπούτσια και να θυμούνται το σύνθημα "WWF για Πάντα".

#### **18.00-19.00 Αστέρι**

**Family Yoga με την Αριάδνη Οικονομίδη\***

Η family yoga αποτελεί μια μοναδική εμπειρία yoga για την οικογένεια! Πρόκειται για ένα μάθημα που συνδυάζει τα οφέλη της yoga για όλες τις ηλικίες και παράλληλα προσφέρει στιγμές χαράς και παιχνιδιού για γονείς μαζί με παιδιά.

Όταν κάνουμε yoga με την οικογένειά μας, αποκτούμε ακόμη περισσότερη αυτοπεποίθηση και αισθανόμαστε ότι έχουμε την στήριξη των αγαπημένων μας ανθρώπων, καθώς η yoga προσφέρει καθαρότητα σκέψης και διευκολύνει την επικοινωνία.



Τι καλύτερο από το να κάνεις κάτι ωφέλιμο για το σώμα σου και ταυτόχρονα να περάσεις όμορφα και δημιουργικά χρόνο με το παιδί σου!

Απευθύνεται σε οικογένειες με παιδιά κάθε ηλικίας 3-7 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων : 25 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

### **19.00 -19.30 Αστέρι**

#### **«Όμορφες στιγμές»**

Μουσικοκινητικό δρώμενο με πρωταγωνιστές παιδιά της ομάδας Orff του Τονικού Ωδείου Στόχος της προσέγγισης Orff είναι η ανάπτυξη εκφραστικών και δημιουργικών ικανοτήτων των μαθητών. Το τρίπτυχο μουσική, κίνηση και λόγος, υπό τη δύναμη του ρυθμού, αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό και δημιουργεί πλήθος μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων.

Η ομάδα αποτελείται από ρυθμικά και μελωδικά σχήματα που δημιουργούν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες.

### **19.30-20.30 Αστέρι**

#### **«Τραγούδια μιας άλλης εποχής»**

Οι χορωδίες ενηλίκων των Πολιτιστικών Κέντρων Ευελπίδων, Κάτω Πατησίων και Σεπολίων θα ερμηνεύσουν ελληνικά τραγούδια μιας άλλης εποχής.

## **Δευτέρα 19 Ιουνίου**

### **9.00 -10.00 Αστέρι**

#### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

### **18.00-20.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

#### **«Ξετυλίγοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

### **19.00-20.00 Αστέρι**

#### **Yoga για όλους\***

Αντιστρέφει πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **«Αισώπου Κόμιξ»**

### **Παιδική διαδραστική παράσταση από την ομάδα Μικρός Νότος**

Σύγχρονη ματιά σε 5 γνωστούς μύθους του Αισώπου, με χιούμορ, τραγούδια και εναλλαγές που θυμίζουν σε ταχύτητα κάτι από ...κόμιξ! Τύμπανα, κιθάρα, μεταλλόφωνο, καλίμπες, ξύστρα, μουσικές γαβάθες, καζού δίνουν ζωντάνια και ρυθμό, καθώς τα παιδιά

συμμετέχουν ενεργά και βιώνουν τις αλληγορίες των μύθων, για την αλαζονεία και τη βία, για τη γενναιότητα, τον θυμό και την αγάπη.

Συντελεστές

Σύλληψη ιδέας – Κείμενο: Τάσος Ράτζος

Σκηνοθεσία – Μουσική: Πέτρος Δαμουλής

Βοηθός σκηνοθέτη: Χρύσα Διαμαντοπούλου

Επιμέλεια κίνησης: Έλενα Γεροδήμου

Εικαστική επιμέλεια: Ζωή Αρβανίτη

Ζωντανή μουσική: Ομάδα Μικρός Νότος

Επιστημονικός σχεδιασμός διαδραστικού μέρους: Φλώρα Σπύρου, φιλόλογος – εξειδικευμένη στο Drama in Education

Υπεύθυνη παραγωγής: Χρύσα Διαμαντοπούλου

Κείμενο & σίχτοι στο «τζιτζικας και μέρμηγκας» & στο «Ο λαγός και η χελώνα»: Πέτρος Δαμουλής

Ηθοποιοί: Νίκος Αξιώτης, Μαρία Θρασυβουλίδη, Φένια Σχοινιά

### **Τρίτη 20 Ιουνίου**

#### **9.00 -10.00 Αστέρι**

##### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

##### **«Φτου..και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

##### **«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **18.00-20.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

##### **«Ξετυλίζοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

##### **“Mamakido”: Πρόγραμμα γυμναστικής για μητέρες και παιδιά ηλικίας 6 έως 8 ετών\***

Μαμάδες με τα παιδιά τους έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν μαζί και να ζήσουν μία ευχάριστη εμπειρία άθλησης μέσω του παιχνιδιού.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25

**18.30-19.30 Αστέρι****Συναυλία με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

Η Φιλαρμονική Ορχήστρα μας μεταφέρει στον κόσμο του ευρωπαϊκού κινηματογράφου με μουσικά αριστουργήματα της μεγάλης οθόνης.

**19.30-20.30 Αστέρι****«Αφιέρωμα στο Νέο Κύμα»****Συναυλία με το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής**

Το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής σε ένα πρόγραμμα αφιερωμένο στο Νέο Κύμα, που θα παρασύρει τους ακροατές σε ένα μοναδικό μουσικό ταξίδι στο νοσταλγικό παρελθόν.

**Τετάρτη 21 Ιουνίου****9.00- 10.00 Αστέρι****Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.30 Ηλιακό Ρολόι****Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων****10.00-12.00 Πέργκολα με γλυσίνα****«Μικροί φυσιοδίφες σε αναζήτηση σπάνιων φυτών»\***

Μικροί και μεγάλοι ανακαλύπτουν τα σπάνια φυτά του Εθνικού Κήπου.

Απευθύνεται σε οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**10.30 -12.00 Ηλιακό Ρολόι****«Ανακαλύπτουμε την ιστορία, δημιουργούμε αναμνήσεις»\***

Περιηγούμε σε μονοπάτια του κήπου παρατηρώντας δέντρα, φυτά, ζώα και αρχαιολογικά ευρήματα, δημιουργώντας ένα σπάνιο άλμπουμ αναμνήσεων...

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά ανά ομάδα

**Ευρωπαϊκή Ημέρα Μουσικής****19.30-20.30 Αστέρι****Συναυλία της Συμφωνικής Ορχήστρας και της Χορωδίας του Δήμου Αθηναίων**

Η Συμφωνική Ορχήστρα και η Χορωδία συμπράττουν και γιορτάζουν τη μουσική με εισαγωγές, χορωδιακά και ιντερμέδια από τις ωραιότερες και δημοφιλέστερες όπερες. Θα ακουστούν αποσπάσματα από όπερες κορυφαίων συνθετών, όπως μεταξύ άλλων οι G. Verdi, G. Puccini, G. Rossini, G. Bizet, τιμώντας, το πιο ολοκληρωμένο - κατά πολλούς- είδος μουσικής δημιουργίας.

Διδασκαλία Χορωδίας: Σταύρος Μπερής

Μουσική διεύθυνση: Ελευθέριος Καλκάνης

**20.30-21.30 Αστέρι****“Legacy through time”****Συναυλία με τη Big Band του Δήμου Αθηναίων**

Ένα ταξίδι στο χρόνο με όχημα το διαχρονικό ήχο της Big Band, από τις απαρχές της Jazz μέχρι τις μέρες μας, με ενδιαμέσους σταθμούς τα διάφορα στυλ, χρώματα και ιδιώματα και με κοινό γνώμονα το groove και το swing.

Τραγούδι: Ευγενία Καπάδαη

Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Σάμι Αμίρης

**Πέμπτη 22 Ιουνίου**

**9.00 -10.00 Αστέρι**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

**«Φτου..και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

**«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**11.00 -12.00 Στρογγυλό κίσκι**

**«Ταξιδεύοντας στον κόσμο με ξεναγό βιβλία από τις παιδικές βιβλιοθήκες του Δήμου Αθηναίων»\***

Οι μικροί μας φίλοι ταξιδεύουν στις πιο μακρινές χώρες μέσα από ξεχωριστές ιστορίες και βιβλία των Παιδικών Βιβλιοθηκών του Δήμου Αθηναίων. Τα εισιτήρια σας παρακαλώ!

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**19.00 Σημείο συνάντησης είσοδος Λ. Αμαλίας**

**«Εθνικός Κήπος»**

**«Έτσι τους βλέπω εγώ τους κήπους»**

Παράσταση σε σκηνοθεσία του Θοδωρή Γκόνη σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών.

Επίσημα χαρακτηρισμένος ως ιστορικός τόπος, ο Εθνικός (άλλοτε Βασιλικός) Κήπος είναι ένα μάτι του κυκλώνα στο κέντρο της Αθήνας: σημείο νηνεμίας τριγυρισμένο από την ένταση της πόλης, που φέρει μέσα του τη μνήμη και την ιστορία της. Ανάμεσα στα 500 είδη φυτών, που ήρθαν απ' όλο τον κόσμο με τη φροντίδα της βασίλισσας Αμαλίας και των βοτανολόγων της, περιμένουν να συναντήσουν τους επισκέπτες μορφές μαρμάρινες, ο Διονύσιος Σολωμός, ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης, ο Ζαν Μορεάς, ο Καποδίστριας αλλά και ο Ιωάννης Εϋνάρδος, άξια τέκνα μιας Ελλάδας που δεν της έλειψε η φωτισμένη ηγεσία. Ο Θοδωρής Γκόνης προτείνει μια διαδρομή με υλικά κείμενα και ντοκουμέντα αυτών των μόνιμων κατοίκων του Κήπου, των ποιητών, των πολιτικών, των γεωπόνων και των μηχανικών που τον διαμόρφωσαν και της εικοσάχρονης Βαυαρής βασίλισσας που τον ονειρεύτηκε και μας τον χάρισε.

Σκηνοθεσία: Θοδωρής Γκόνης

Δραματουργία: Θοδωρής Γκόνης - Ελένη Στρούλια

Έρευνα: Μάρα Ψάλτη

Κοστούμια: Ματίνα Μέγκλα

Σκηνογραφική επιμέλεια: Ελένη Στρούλια - Ζαΐρα Φαληρέα

Φιλολογικός σύμβουλος: Νάσος Βαγενάς

Βοηθός σκηνοθέτη: Μιχάλης Αγγελίδης  
 Ηθοποιοί: Χρήστος Χατζηπαναγιώτης, Ελένη Κοκκίδου, Κατερίνα Πατσιάνη, Μυρτώ Γκόνη  
 Μουσικοί: Μιχάλης Καλογεράκης, Παντελής Καλογεράκης  
 Συμμετέχουν φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών: Μάριος Αρνιώτης, Βάιος Καμινιώτης, Γιάννης Σιάμπαλιας, Μαρία Σκλαβούνου, Νάσια Τσίγκα, Θέκλα Φλουρή

### **Παρασκευή 23 Ιουνίου**

#### **9.00-10.00 Αστέρι**

##### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

##### **«Φτου..και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

##### **«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **11.00-12.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

##### **«Η Μαίρη Πόππινς και το παιχνίδι των μεταμορφώσεων»**

##### **Διαδραστικό θεατρικό παιχνίδι για παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών**

Η Μαίρη Πόππινς καλεί τα παιδιά να την ακολουθήσουν στο παιχνίδι της μεταμόρφωσης. Μέσα από μικρές θεατρικές σκηνές, αφηγήσεις ιστοριών και πολλά πολλά παιχνιδιό-κινησιολογικά, φωνητικά και λεκτικά - η Μαίρη Πόππινς συνοδεύει τα παιδιά σε ένα ξέφρενο παιχνίδι.

Μαζί μας τα παιδιά θα διασκεδάσουν με βιωματικό τρόπο μέσα από θεατρικούς αυτοσχεδιασμούς, εκφράζοντας τα συναισθήματά τους, ανακαλύπτοντας τη χαρά της δημιουργικής φαντασίας, παίζοντας ρόλους, μεταμορφώνοντας την πόλη μας.

Σε μια ώρα που διαρκεί το πρόγραμμα τα παιδιά θα δουν μικρές θεατρικές σκηνές, θα ακούσουν ιστορίες αλλά κυρίως θα ακολουθήσουν αυτήν την παράξενη νταντά στις φανταστικές περιπέτειές της.

Σχεδιασμός : Ευδοκία Στατήρη, Μαρία Καρακίτσου

Σκηνικά -κοστούμια: Χριστίνα Τσιρώνη-Ελένη Καραμέρου

#### **19.00 Σημείο συνάντησης είσοδος Λ. Αμαλίας**

##### **«Εθνικός Κήπος»**

##### **«Έτσι τους βλέπω εγώ τους κήπους»**

Παράσταση σε σκηνοθεσία του Θοδωρή Γκόνη σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών.

Επίσημα χαρακτηρισμένος ως ιστορικός τόπος, ο Εθνικός (άλλοτε Βασιλικός) Κήπος είναι ένα μάτι του κυκλώνα στο κέντρο της Αθήνας: σημείο νηνεμίας τριγυρισμένο από την

ένταση της πόλης, που φέρει μέσα του τη μνήμη και την ιστορία της. Ανάμεσα στα 500 είδη φυτών, που ήρθαν απ' όλο τον κόσμο με τη φροντίδα της βασίλισσας Αμαλίας και των βοτανολόγων της, περιμένουν να συναντήσουν τους επισκέπτες μορφές μαρμάρινες, ο Διονύσιος Σολωμός, ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης, ο Ζαν Μορεάς, ο Καποδίστριας αλλά και ο Ιωάννης Εϋνάρδος, άξια τέκνα μιας Ελλάδας που δεν της έλειψε η φωτισμένη ηγεσία. Ο Θεodorής Γκόνης προτείνει μια διαδρομή με υλικά κείμενα και ντοκουμέντα αυτών των μόνιμων κατοίκων του Κήπου, των ποιητών, των πολιτικών, των γεωπόνων και των μηχανικών που τον διαμόρφωσαν και της εικοσάχρονης Βαυαρής βασίλισσας που τον ονειρεύτηκε και μας τον χάρισε.

Σκηνοθεσία: Θεodorής Γκόνης

Δραματουργία: Θεodorής Γκόνης - Ελένη Στρούλια

Έρευνα: Μάρα Ψάλτη

Κοστούμια: Ματίνα Μέγκλα

Σκηνογραφική επιμέλεια: Ελένη Στρούλια - Ζαΐρα Φαληρέα

Φιλολογικός σύμβουλος: Νάσος Βαγενάς

Βοηθός σκηνοθέτη: Μιχάλης Αγγελίδης

Ηθοποιοί: Χρήστος Χατζηπαναγιώτης, Ελένη Κοκκίδου, Κατερίνα Πατσιάνη, Μυρτώ Γκόνη

Μουσικοί: Μιχάλης Καλογεράκης, Παντελής Καλογεράκης

Συμμετέχουν φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού

Πανεπιστημίου Αθηνών: Μάριος Αρνωίτης, Βάϊος Καμινιώτης, Γιάννης Σιάμπαλιας, Μαρία

Σκλαβούνου, Νάσια Τσίγκα, Θέκλα Φλουρή

## **Σάββατο 24 Ιουνίου**

### **10.00-12.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

#### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

### **10.00 -12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

#### **«Μικροί φυσιοδίφες σε αναζήτηση σπάνιων φυτών»\***

Μικροί και μεγάλοι ανακαλύπτουν τα σπάνια φυτά του Εθνικού Κήπου.

Απευθύνεται σε οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

### **11.00-12.00 Στρογγυλό Κιόσκι**

#### **«Ταξιδεύοντας στον κόσμο με ξεναγό βιβλία από τις παιδικές βιβλιοθήκες του Δήμου Αθηναίων»\***

Οι μικροί μας φίλοι ταξιδεύουν στις πιο μακρινές χώρες μέσα από ξεχωριστές ιστορίες και βιβλία των Παιδικών Βιβλιοθηκών του Δήμου Αθηναίων. Τα εισιτήρια σας παρακαλώ!

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

### **18.00 -19.30 Ηλιακό Ρολόι**

#### **«Ανακαλύπτουμε την ιστορία, δημιουργούμε αναμνήσεις»\***

Περιηγούμαστε σε μονοπάτια του κήπου παρατηρώντας δέντρα, φυτά, ζώα και αρχαιολογικά ευρήματα, δημιουργώντας ένα σπάνιο άλμπουμ αναμνήσεων...

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά ανά ομάδα



## 19.00 Σημείο συνάντησης είσοδος Λ. Αμαλίας

### «Εθνικός Κήπος»

#### «Έτσι τους βλέπω εγώ τους κήπους»

Παράσταση σε σκηνοθεσία του Θοδωρή Γκόνη σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών. Επίσημα χαρακτηρισμένος ως ιστορικός τόπος, ο Εθνικός (άλλοτε Βασιλικός) Κήπος είναι ένα μάτι του κυκλώνα στο κέντρο της Αθήνας: σημείο νηνεμίας τριγυρισμένο από την ένταση της πόλης, που φέρει μέσα του τη μνήμη και την ιστορία της. Ανάμεσα στα 500 είδη φυτών, που ήρθαν απ' όλο τον κόσμο με τη φροντίδα της βασίλισσας Αμαλίας και των βοτανολόγων της, περιμένουν να συναντήσουν τους επισκέπτες μορφές μαρμάρινες, ο Διονύσιος Σολωμός, ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης, ο Ζαν Μορεάς, ο Καποδίστριας αλλά και ο Ιωάννης Εϋνάρδος, άξια τέκνα μιας Ελλάδας που δεν της έλειψε η φωτισμένη ηγεσία. Ο Θοδωρής Γκόνης προτείνει μια διαδρομή με υλικά κείμενα και ντοκουμέντα αυτών των μόνιμων κατοίκων του Κήπου, των ποιητών, των πολιτικών, των γεωπόνων και των μηχανικών που τον διαμόρφωσαν και της εικοσάχρονης Βαυαρής βασίλισσας που τον ονειρεύτηκε και μας τον χάρισε.

Σκηνοθεσία: Θοδωρής Γκόνης

Δραματουργία: Θοδωρής Γκόνης - Ελένη Στρούλια

Έρευνα: Μάρα Ψάλτη

Κοστούμια: Ματίνα Μέγκλα

Σκηνογραφική επιμέλεια: Ελένη Στρούλια - Ζαΐρα Φαληρέα

Φιλολογικός σύμβουλος: Νάσος Βαγενάς

Βοηθός σκηνοθέτη: Μιχάλης Αγγελίδης

Ηθοποιοί: Χρήστος Χατζηπαναγιώτης, Ελένη Κοκκίδου, Κατερίνα Πατσιάνη, Μυρτώ Γκόνη

Μουσικοί: Μιχάλης Καλογεράκης, Παντελής Καλογεράκης

Συμμετέχουν φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού

Πανεπιστημίου Αθηνών: Μάριος Αρνιώτης, Βάϊος Καμινιώτης, Γιάννης Σιάμπαλιας, Μαρία

Σκλαβούνου, Νάσια Τσίγκα, Θέκλα Φλουρή

## Κυριακή 25 Ιουνίου

### 10.00 -11.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς

#### Fitness\*

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

### 10.30 Ηλιακό ρολόι

#### Μελωδίες με την Φιλαρμονική του Δήμου Αθηναίων

### 11.00 Ηλιακό ρολόι

#### «Τα μαρμάρινα πρόσωπα του Κήπου»

#### Ξεναγήση στα γλυπτά του Εθνικού Κήπου

### 11.00-12.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς

#### «Πράσινοι ντετέκτιβ»\*

Εκπαιδευτική δράση της WWF Ελλάς για παιδιά ηλικίας 5 έως 11 ετών

Οι νεαροί φίλοι της εξερεύνησης και οι οικογένειές τους, καλούνται να αναλάβουν μια σειρά από αποστολές για να ανακαλύψουν όλα όσα δε φαίνονται με «γυμνό μάτι» στον Εθνικό Κήπο.

Φύλλα, κορμοί, χύμα, κρυμμένες φωλιές, ήχοι, μυρωδιές που προσκαλούν, μυρωδιές που απωθούν, αιωνόβια δέντρα από την άλλη άκρη της γης αλλά και θάμνοι ελληνικοί...

Συντριβάνια, πέργκολες, περικοκλάδες, εξάποδα ζώα που γίνονται τεράστια στην παλάμη σας, και... «πυροσβέστες» 100 και βάλτε χρόνων...

Οι εξερευνητές καλό είναι να έχουν, εάν θέλουν, μαζί τους ένα σακίδιο με παγουρίνο με νερό, μεγεθυντικό φακό, κιάλια, μια κόλα στικ, ένα σημειωματάριο, τη φωτογραφική τους μηχανή, ένα μολύβι, ένα μικρό κουτί, το κασκετάκι τους, άνετα ρούχα και παπούτσια και να θυμούνται το σύνθημα "WWF για Πάντα".

#### **18.00-19.00 Αστέρι**

##### **“Yoga for Happy Kids” με την Αριάδνη Οικονομίδη\***

Η Yoga for Happy Kids είναι μια μέθοδος εναλλακτικής άσκησης με βάση τη δομή του σώματος και τη διανοητική ανάπτυξη των παιδιών ανά ηλικία. Βασίζεται σε ψυχαγωγικές ασκήσεις (asanas) και σε ευχάριστα διαδραστικά παιχνίδια ενώ το μάθημα χαρακτηρίζεται από δυναμικότητα και ταχύτητα, ώστε να κρατήσει ζωντανό το ενδιαφέρον των παιδιών. Βασικός στόχος της Kids Yoga είναι να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των παιδιών, ενώ τους βοηθά να καλλιεργήσουν τον σεβασμό προς τους άλλους και την αγάπη προς τον εαυτό τους νιώθοντας κάθε μέρα και όλο περισσότερο... happy kids.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών μαζί με τους συνοδούς τους

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

#### **19.00 Σημείο συνάντησης είσοδος Λ. Αμαλίας**

##### **«Εθνικός Κήπος»**

##### **«Έτσι τους βλέπω εγώ τους κήπους»**

Παράσταση σε σκηνοθεσία του Θεοδωρή Γκόνη σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών. Επίσημα χαρακτηρισμένος ως ιστορικός τόπος, ο Εθνικός (άλλοτε Βασιλικός) Κήπος είναι ένα μάτι του κυκλώνα στο κέντρο της Αθήνας: σημείο νηνεμίας τριγυρισμένο από την ένταση της πόλης, που φέρει μέσα του τη μνήμη και την ιστορία της. Ανάμεσα στα 500 είδη φυτών, που ήρθαν απ’ όλο τον κόσμο με τη φροντίδα της βασίλισσας Αμαλίας και των βοτανολόγων της, περιμένουν να συναντήσουν τους επισκέπτες μορφές μαρμάρινες, ο Διονύσιος Σολωμός, ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης, ο Ζαν Μορεάς, ο Καποδίστριας αλλά και ο Ιωάννης Ευνάρδος, άξια τέκνα μιας Ελλάδας που δεν της έλειψε η φωτισμένη ηγεσία. Ο Θεοδωρής Γκόνης προτείνει μια διαδρομή με υλικά κείμενα και ντοκουμέντα αυτών των μόνιμων κατοίκων του Κήπου, των ποιητών, των πολιτικών, των γεωπόνων και των μηχανικών που τον διαμόρφωσαν και της εικοσάχρονης Βαυαρής βασίλισσας που τον ονειρεύτηκε και μας τον χάρισε.

Σκηνοθεσία: Θεοδωρής Γκόνης

Δραματουργία: Θεοδωρής Γκόνης - Ελένη Στρούλια

Έρευνα: Μάρα Ψάλτη

Κοστούμια: Ματίνα Μέγκλα

Σκηνογραφική επιμέλεια: Ελένη Στρούλια - Ζαΐρα Φαληρέα

Φιλολογικός σύμβουλος: Νάσος Βαγενάς

Βοηθός σκηνοθέτη: Μιχάλης Αγγελίδης

Ηθοποιοί: Χρήστος Χατζηπαναγιώτης, Ελένη Κοκκίδου, Κατερίνα Πατσιάνη, Μυρτώ Γκόνη

Μουσικοί: Μιχάλης Καλογεράκης, Παντελής Καλογεράκης

Συμμετέχουν φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού

Πανεπιστημίου Αθηνών: Μάριος Αρνιώτης, Βάϊος Καμινιώτης, Γιάννης Σιάμπαλιας, Μαρία

Σκλαβούνου, Νάσια Τσίγκα, Θέκλα Φλουρή

#### **Δευτέρα 26 Ιουνίου**

#### **9.00-10.00 Αστέρι**

##### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

##### **«Φτου..και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

##### **«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **18.00-20.00 Στρογγυλό κίσκι**

##### **«Ξετυλίγοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **19.00 Σημείο συνάντησης είσοδος Λ. Αμαλίας**

##### **«Εθνικός Κήπος»**

##### **«Έτσι τους βλέπω εγώ τους κήπους»**

Παράσταση σε σκηνοθεσία του Θοδωρή Γκόνη σε συνεργασία με το Φεστιβάλ Αθηνών. Επίσημα χαρακτηρισμένος ως ιστορικός τόπος, ο Εθνικός (άλλοτε Βασιλικός) Κήπος είναι ένα μάτι του κυκλώνα στο κέντρο της Αθήνας: σημείο νηνεμίας τριγυρισμένο από την ένταση της πόλης, που φέρει μέσα του τη μνήμη και την ιστορία της. Ανάμεσα στα 500 είδη φυτών, που ήρθαν απ' όλο τον κόσμο με τη φροντίδα της βασίλισσας Αμαλίας και των βοτανολόγων της, περιμένουν να συναντήσουν τους επισκέπτες μορφές μαρμάρινες, ο Διονύσιος Σολωμός, ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης, ο Ζαν Μορεάς, ο Καποδίστριας αλλά και ο Ιωάννης Εϋνάρδος, άξια τέκνα μιας Ελλάδας που δεν της έλειψε η φωτισμένη ηγεσία. Ο Θοδωρής Γκόνης προτείνει μια διαδρομή με υλικά κείμενα και ντοκουμέντα αυτών των μόνιμων κατοίκων του Κήπου, των ποιητών, των πολιτικών, των γεωπόνων και των μηχανικών που τον διαμόρφωσαν και της εικοσάχρονης Βαυαρής βασίλισσας που τον ονειρεύτηκε και μας τον χάρισε.

Σκηνοθεσία: Θοδωρής Γκόνης

Δραματουργία: Θοδωρής Γκόνης - Ελένη Στρούλια

Έρευνα: Μάρα Ψάλτη

Κοστούμια: Ματίνα Μέγκλα

Σκηνογραφική επιμέλεια: Ελένη Στρούλια - Ζαΐρα Φαληρέα

Φιλολογικός σύμβουλος: Νάσος Βαγενάς

Βοηθός σκηνοθέτη: Μιχάλης Αγγελίδης

Ηθοποιοί: Χρήστος Χατζηπαναγιώτης, Ελένη Κοκκίδου, Κατερίνα Πατσιάνη, Μυρτώ Γκόνη

Μουσικοί: Μιχάλης Καλογεράκης, Παντελής Καλογεράκης

Συμμετέχουν φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών: Μάριος Αρνιώτης, Βάιος Καμινιώτης, Γιάννης Σιάμπαλιας, Μαρία Σκλαβούνου, Νάσια Τσίγκα, Θέκλα Φλουρή

### **Τρίτη 27 Ιουνίου**

#### **9.00-10.00 Αστέρι**

##### **Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

##### **«Φτου..και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

##### **«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **18.00-20.00 Στρογγυλό κίσκι**

##### **«Ξετυλίγοντας του κόσμου τους μύθους»\***

Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα, την Αφρική, την Περσία αλλά και τις νότιες θάλασσες, αναζητούμε τον ορισμό του «δικαίου» μέσα από τους μύθους αρχαίων πολιτισμών, διαδραστικά παιχνίδια, ζωγραφική και αγαπημένους ήρωες.

Απευθύνεται σε μαθητές από Γ' Δημοτικού έως Δ' Γυμνασίου

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

#### **19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

##### **Mamakido: Πρόγραμμα γυμναστικής για μητέρες και παιδιά ηλικίας 6 έως 8 ετών\***

Μαμάδες με τα παιδιά τους έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν μαζί και να ζήσουν μία ευχάριστη εμπειρία άθλησης μέσω του παιχνιδιού.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25

### **Τετάρτη 28 Ιουνίου**

#### **9.00-10.00 Αστέρι**

##### **Pilates\***

Ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης με διαδοχικές ασκήσεις με τη χρήση μπάλας σε συνδυασμό με αναπνοή.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

#### **10.00-12.00 Πέργκολα με γλυσίνα**

##### **«Δημιουργώντας έργα τέχνης με έμπνευση τα ρωμαϊκά ψηφιδωτά του Εθνικού Κήπου»\***

Μικροί και μεγάλοι εντοπίζουν τα ρωμαϊκά ψηφιδωτά που βρίσκονται στον Εθνικό Κήπο

και δημιουργούν τα δικά τους έργα τέχνης.

Απευθύνεται σε οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά με ενήλικες συνοδούς

**18.00-19.30 Ηλιακό Ρολόι**

**«Ανακαλύπτουμε την ιστορία, δημιουργούμε αναμνήσεις»\***

Περιηγούμαστε σε μονοπάτια του κήπου παρατηρώντας δέντρα, φυτά, ζώα και αρχαιολογικά ευρήματα, δημιουργώντας ένα σπάνιο άλμπουμ αναμνήσεων...

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά ανά ομάδα

**19.00-20.00 Αστέρι**

**Yoga για όλους\***

Αντιστρέφ πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**20.00 Ηλιακό Ρολόι**

**Μελωδίες με την Φιλαρμονική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**

**Πέμπτη 29 Ιουνίου**

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Fitness\***

Πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης εφαρμόζοντας κυκλική προπόνηση, τρέξιμο, ασκήσεις με όργανα και ασκήσεις ευλυγισίας.

Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από την ηλικία τους και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

**«Φτου..και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

**«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**19.00-20.00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

**«Ο Μήτρος και ο Τζίμης»**

Παράσταση από το κουκλοθέατρο «Φιλφαρί» για παιδιά ηλικίας από 3 έως 12 ετών

Η κουκλοθεατρική παράσταση είναι βασισμένη στο μύθο του Αισώπου «Ο ποντικός του αγρού και ο ποντικός της πόλης». Σε αυτό το μύθο προβάλλονται πολλές από τις ανθρώπινες αξίες που τείνουν σήμερα να εξαφανιστούν, όπως η αγάπη, η φιλία, ο σεβασμός, η αλληλεγγύη, η συμπαράσταση του ανθρώπου στο συνάνθρωπο, η αξία της ελευθερίας και της ελεύθερης επιλογής. Επίσης, παρουσιάζονται τα θετικά και τα αρνητικά που μας παρέχει η ζωή στη φύση και στην πόλη αντίστοιχα, αφήνοντας τον άνθρωπο ελεύθερο να επιλέξει, πού και πώς θα ζήσει ελεύθερος και χαρούμενος, αφού τα γνωρίσει.

Η παράσταση είναι ζωντανή και έχει άμεση επικοινωνία με τους θεατές. Ο κουκλοπαίκτης με τη βοήθεια μηχανισμού, που είναι τοποθετημένος στο εσωτερικό της κούκλας, κινεί με δεξιότεχνα χέρια και στόμα, ώστε να ζωντανεύουν οι ήρωες και να ενθαρρύνουν τα παιδιά σε αυθόρμητη συμμετοχή!!!

Σενάριο – Σκηνοθεσία: Φίλιππος Φέρτης

Κουκλοπαίκτης – ηθοποιοί: Φίλιππος Φέρτης, Μαρία Λίγγρη

Αίσωπος (φωνή): Γιάννης Φέρτης

Σκηνικά – κατασκευή κούκλας: Ιωάννα Κατσιαβού

Κατασκευή κουστουμιών: Μαρία Λίγγρη

Μουσική επιμέλεια – Ενορχήστρωση: Μπάμπης Χαρίτος

Μελωδία τραγουδιών: Μαρία Κατσούλη

Στούντιο ηχογράφησης: Incognito Sound

Οργάνωση – εκτέλεση παραγωγής: Μαρία Λίγγρη

**19.30-20.30 Αστέρι**

**“Locos por el mambo”**

**Συναυλία της Big Band του Δήμου Αθηναίων με τη Μάρθα Μορελεόν**

Η Big Band και η αγαπημένη Martha Moreleón μοιράζονται τη μουσική σκηνή και παρουσιάζουν ένα εκλεκτό πρόγραμμα σε λάτιν και τζαζ ρυθμούς.

**Τραγούδι:** Martha Moreleón

**Κρουστά:** Kiki Bu

**Καλλιτεχνική Επιμέλεια:** Σάμι Αμίρης

**Παρασκευή 30 Ιουνίου**

**9.00-10.00 Αστέρι**

**Yoga για όλους\***

Αντιστρέφει πρόγραμμα ασκήσεων yoga χωρίς αερόβια κίνηση ή χρήση αντιστάσεων. Η αναπνοή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Απευθύνεται σε όλους

Αριθμός συμμετεχόντων: 50

**10.00-10.30 & 11.00-11.30 Αστέρι**

**«Φτου...και βγαίνω στον κήπο»: Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα\***

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα του περιβάλλοντος, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και η ανάπτυξη φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών στις καθημερινές τους ασχολίες, για μια καλύτερη πόλη, πιο πράσινη και καθαρή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**10.30 -11.00 & 11.30-12.00 Αστέρι**

**«Παίζω, μαθαίνω, τραγουδώ»: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής\***

Τα παιδιά εξελίσσουν τα εκφραστικά μέσα και τις δεξιότητές τους μέσα από ένα ξεχωριστό εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

**18.00-19.00 Στρογγυλό κίосκι**

**«POLAROID και σύγχρονη τέχνη!»\***

Ερχόμαστε σε επαφή με την τέχνη της φωτογραφίας και το κολάζ, ενώ χρησιμοποιώντας Polaroid φωτογραφικές μηχανές, απαθανατίζουμε αυτά που μας κάνουν εντύπωση και δημιουργούμε ένα υπέροχο ομαδικό έργο τέχνης.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά



**19.00 -20.30 Αστέρι**

**«Το δέντρο F. G. Lorca»**

**Συναυλία της Συμφωνικής Ορχήστρας του Δήμου Αθηναίων με την Καλλιόπη Βέττα και τη Χορωδία του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνίου**

Η Συμφωνική Ορχήστρα, η σπουδαία ερμηνεύτρια Καλλιόπη Βέττα και ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες δημιουργούς, ο συνθέτης και κιθαριστής Μανόλης Ανδρουλιδάκης, παρουσιάζουν τη μουσική παράσταση «Το δέντρο F. G. Lorca» με εξαιρετικές μελοποιήσεις του έργου, σε διασκευή για γυναικεία φωνή, κιθάρα, χορωδία και συμφωνική ορχήστρα. Το «δέντρο F.G.Lorca» είναι ένα λιόδεντρο της ισπανικής υπαίθρου στον δικό μας εθνικό κήπο.

Ενορχηστρώσεις: Μανόλης Ανδρουλιδάκης

Τραγούδι: Καλλιόπη Βέττα

Κιθάρα: Μανόλης Ανδρουλιδάκης

Διδασκαλία Χορωδίας: Μιχάλης Οικονόμου

Μουσική διεύθυνση: Πέτρος Καρπαθάκης

\*Απαραίτητη η προεγγραφή στα προγράμματα άθλησης και δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά στο [www.opanda.gr](http://www.opanda.gr)

\*Οι αθλούμενοι που θα συμμετέχουν στα προγράμματα Yoga, Pilates, Fitness & Mamakido θα πρέπει να φορούν αθλητική περιβολή και να φέρουν και το δικό τους στρωματάκι.