

Εθνικός Κήπος

14/6 - 6/7

Πάρκο Ελευθερίας

14/6 - 23/6

Άλσος Προμπονά

27/6 - 1/7

Άλσος Παγκρατίου

3/7 - 12/7

# Ζήσε τον Κήπο & τα Πάρκα Αλλίως

14/6 - 12/7

Μουσική - Θέατρο - Άθληση & Ευεξία  
Δημιουργική απασχόληση για παιδιά



**Ελεύθερη συμμετοχή για όλους!**

Πληροφορίες: [www.opanda.gr](http://www.opanda.gr)

    @opanathens

#ZiseTonKipo #ZiseTaParka

Ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας δήμου Αθηναίων συνεχίζει για τρίτη χρονιά το πρόγραμμα «Ζήσε τον Κήπο και τα Πάρκα αλλιώς» με κλασική μουσική, γυμναστική και εκδηλώσεις για παιδιά στον Εθνικό Κήπο και τα Πάρκα της Αθήνας.

Από 14 Ιουνίου έως 12 Ιουλίου, ο Εθνικός Κήπος (14/6-6/7), το Πάρκο Ελευθερίας (14-23/6), το Άλσος Προμπονά (27/6-1/7) και το Άλσος Παγκρατίου (3-12/7) υποδέχονται κατοίκους και επισκέπτες της Αθήνας για τις καλοκαιρινές πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Φεστιβάλ, θεατρικές παραστάσεις, συναυλίες, προγράμματα μουσικοκινητικής αγωγής, μουσειοπαιδαγωγικές και εκπαιδευτικές δράσεις, αλλά και προγράμματα άθλησης και ευεξίας για μικρούς και μεγάλους στους Κήπους και τα Πάρκα της Αθήνας.



Εθνικός  
Κήπος

14/6-6/7/2019

## **Παρασκευή 14 Ιουνίου 2019**

**11:00 Στρογγυλό κιόσκι**

**Athens Garden Festival**

Διαγωνιστικό φεστιβάλ μικρών μουσικών συνόλων με μελωδίες από την παγκόσμια ανθολογία της κλασσικής, ρομαντικής, ιμπρεσσιονιστικής, σύγχρονης και νεοκλασσικής μουσικής. Συνδιοργάνωση με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο

**18:30 Αστέρι**

Pilates\*

**19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Σάββατο 15 Ιουνίου 2019**

**11:00 Στρογγυλό κιόσκι**

**Athens Garden Festival**

Διαγωνιστικό φεστιβάλ μικρών μουσικών συνόλων με μελωδίες από την παγκόσμια ανθολογία της κλασσικής, ρομαντικής, ιμπρεσσιονιστικής, σύγχρονης και νεοκλασσικής μουσικής. Συνδιοργάνωση με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο

**18:30 Αστέρι**

Yoga\*

**19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Κυριακή 16 Ιουνίου 2019**

**11:00 Στρογγυλό κιόσκι**

**Athens Garden Festival**

Διαγωνιστικό φεστιβάλ μικρών μουσικών συνόλων με μελωδίες από την παγκόσμια ανθολογία της κλασσικής, ρομαντικής, ιμπρεσσιονιστικής, σύγχρονης και νεοκλασσικής μουσικής. Συνδιοργάνωση με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο

**19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Τρίτη 18 Ιουνίου 2019**

**11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ησυχία..ακούμε τους ρυθμούς του Κήπου: Μουσικοκινητικά παιχνίδια από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΠΑΝΔΑ για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 6427770

Δευτέρα-Παρασκευή: 09:00-13:00

## **Τετάρτη 19 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

### **18:30 Αστέρι**

Yoga\*

### **19:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ένα μαντήλι ταξιδεύει: Παιδική αφηγηματική παράσταση με μουσική από την ομάδα "paperdollwise"

### **19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Πέμπτη 20 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ησυχία..ακούμε τους ρυθμούς του Κήπου: Μουσικοκινητικά παιχνίδια από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΠΑΝΔΑ για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 6427770

Δευτέρα- Παρασκευή: 09:00-13:00

## **Παρασκευή 21 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

### **19:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Pilates\*

### **Ευρωπαϊκή Ημέρα Μουσικής**

#### **19:00 Αστέρι**

Οι νέοι για την Ευρώπη της μουσικής: Συναυλία με τη Συμφωνική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

Συμμετέχουν: Άννυ Φασσέα (σοπράνο), Άλκηστις Μισούλη (σολίστ βιόλας), Νίκος Ανυφαντής (σολίστ κόρνου) και Παναγιώτης Γιαννακάς (σολίστ κλαρινέτου)

Μουσική διεύθυνση: Ανδρέας Τσελίκας

#### **20:00 Αστέρι**

Συναυλία με τη Big Band δήμου Αθηναίων

## **Σάββατο 22 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

### **11:00 Στρογγυλό κιόσκι**

Από τις πέντε αισθήσεις στα συναισθήματα: Ένα κυνήγι θησαυρού συναισθημάτων στη φύση για παιδιά 5-10 ετών  
Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5202421

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

### **19:00 Αστέρι**

Mamakido\*

Γυμναστική για γονείς και παιδιά ηλικίας 3-8 ετών

## **Κυριακή 23 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

### **11:00 Πέργκολα με γλυσίνα**

Μια συνάντηση με τα ζώακια του βιβλιολαβύρινθου του Κήπου: Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά άνω των 5 ετών  
Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 8829735 & 210 6929736

Τρίτη-Παρασκευή: 12:00-15:00

## **Δευτέρα 24 Ιουνίου 2019**

### **19:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

ΤΙΚ ΤΑΚ ΝΤΟ: Μουσικοθεατρική παράσταση από την ομάδα «Τικ Τακ Ντο» για παιδιά ηλικίας άνω των 4 ετών

### **19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Τρίτη 25 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ησυχία..ακούμε τους ρυθμούς του Κήπου: Μουσικοκινητικά παιχνίδια από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΠΑΝΔΑ για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 6427770

Δευτέρα-Παρασκευή: 09:00-13:00

### **19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Τετάρτη 26 Ιουνίου 2019**

### **18:30 Αστέρι**

Mamakido\*

Γυμναστική για γονείς και παιδιά ηλικίας 3-8 ετών

### **19:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Το νερό που σε καλεί. Παράσταση από την ομάδα θεάτρου "Ludus" για παιδιά ηλικίας 4-11 ετών

### **19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Πέμπτη 27 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ησυχία..ακούμε τους ρυθμούς του Κήπου. Μουσικοκινητικά παιχνίδια από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΠΑΝΔΑ για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 6427770

Δευτέρα-Παρασκευή: 09:00-13:00

## **Παρασκευή 28 Ιουνίου 2019**

### **18:30 Αστέρι**

Pilates\*

### **19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Σάββατο 29 Ιουνίου 2019**

### **10:30 Παιδική χαρά**

Αστικά τοπία με την τεχνική του stencil: Μουσειοπαιδαγωγική δράση για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 3452150

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

### **11:00 Στρογγυλό κιόσκι**

Από τις πέντε αισθήσεις στα συναισθήματα: Ένα κυνήγι θησαυρού συναισθημάτων στη φύση για παιδιά 5-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5202421

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

### **19:00 Αστέρι**

Yoga\*

## **Κυριακή 30 Ιουνίου 2019**

### **10:30 Παιδική χαρά**

Τα παπαγαλάκια των Αθηνών: Μουσειοπαιδαγωγική δράση για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 7248150 & 210 7232604

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-13:00

## **Τρίτη 2 Ιουλίου**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ησυχία..ακούμε τους ρυθμούς του Κήπου: Μουσικοκινητικά παιχνίδια από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΠΑΝΔΑ για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 6427770

Δευτέρα-Παρασκευή: 09:00-13:00

### **12:00 Στρογγυλό κίосκι**

Οι μικροί εξερευνητές: Εξερευνούμε τα μυστικά του Εθνικού Κήπου: Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά 8-12 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5142138 Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

### **19:30 Ηλιακό ρολόι**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Τετάρτη 3 Ιουλίου 2019**

### **18:30 Αστέρι**

Pilates\*

### **19:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Κοκκινοσκουφίτσα: Παιδική θεατρική παράσταση από την ομάδα «Θεατρικοί Ορίζοντες»

## **Πέμπτη 4 Ιουλίου 2019**

### **11:00 Παραπλεύρως παιδικής χαράς**

Ησυχία..ακούμε τους ρυθμούς του Κήπου: Μουσικοκινητικά παιχνίδια από το Παιδικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΠΑΝΔΑ για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 6427770

Δευτέρα- Παρασκευή: 09:00-13:00

### **12:00 Στρογγυλό κίосκι**

Οι μικροί εξερευνητές: Εξερευνούμε τα μυστικά του Εθνικού Κήπου. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά 8-12 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5142138

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-16:00

## **Σάββατο 6 Ιουλίου 2019**

### **10:30 Παιδική χαρά**

Τα παπαγαλάκια των Αθηνών: Μουσειοπαιδαγωγική δράση για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών. Δηλώσεις συμμετοχής:

Τ. 210 7248150 & 210 7232604, Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-13:00

### **11:00 Στρογγυλό κίосκι**

Από τις πέντε αισθήσεις στα συναισθήματα: Ένα κυνήγι θησαυρού συναισθημάτων στη φύση για παιδιά 5-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5202421, Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00



# Πάρκο Ελευθερίας

Προαύλιος Χώρος Κέντρου Τεχνών  
δήμου Αθηναίων  
14-23/6/2019

## **Παρασκευή 14 Ιουνίου 2019**

### **19:30 Athens Garden Festival**

Διαγωνιστικό φεστιβάλ μικρών μουσικών συνόλων με μελωδίες από την παγκόσμια ανθολογία της κλασσικής, ρομαντικής, ιμπρεσσιονιστικής, σύγχρονης και νεοκλασικής μουσικής

Συνδιοργάνωση με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο

## **Σάββατο 15 Ιουνίου 2019**

### **19:30 Athens Garden Festival**

Διαγωνιστικό φεστιβάλ μικρών μουσικών συνόλων με μελωδίες από την παγκόσμια ανθολογία της κλασσικής, ρομαντικής, ιμπρεσσιονιστικής, σύγχρονης και νεοκλασικής μουσικής

Συνδιοργάνωση με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο

## **Κυριακή 16 Ιουνίου 2019**

### **11:00 Pilates\***

### **19:30 Athens Garden Festival**

Διαγωνιστικό φεστιβάλ μικρών μουσικών συνόλων με μελωδίες από την παγκόσμια ανθολογία της κλασσικής, ρομαντικής, ιμπρεσσιονιστικής, σύγχρονης και νεοκλασικής μουσικής

Συνδιοργάνωση με το Αθηναϊκό Καλλιτεχνικό Δίκτυο



### **Τρίτη 18 Ιουνίου 2019**

**19:00** Ένα μαντήλι ταξιδεύει

Παιδική αφηγηματική παράσταση με μουσική από την ομάδα "paperdollwise"

### **Τετάρτη 19 Ιουνίου 2019**

**20:00** Συναυλία με το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής δήμου Αθηναίων

### **Πέμπτη 20 Ιουνίου 2019**

**20:00** Συναυλία με τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

### **Παρασκευή 21 Ιουνίου 2019**

**20:00** Συναυλία με το μουσικό σχήμα Χάρισμα, αφιερωμένη στο έντεχνο ελληνικό τραγούδι

Με την υποστήριξη του Ngradio

### **Σάββατο 22 Ιουνίου 2019**

**11:00** Yoga\*

**20:00** Συναυλία με το συγκρότημα "Valletta Street project"

### **Κυριακή 23 Ιουνίου 2019**

**18:00** Τι κάνει μια πελώρια κολοκύθα στην άκρη του κήπου; Παίζουμε διαβάζοντας ιστορίες για παιδιά προσχολικής ηλικίας 3-6 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 8810884

Δευτέρα-Παρασκευή: 11:00-15:00



# Άλσος Προμπόνά

27/6-1/7/2019

## **Πέμπτη 27 Ιουνίου 2019**

**11:00 Παραπλεύρωσ παιδικής χαράς**

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

**19:00 Λαβύρινθος**

Yoga\*

**19:30 Παραπλεύρωσ γηπέδου μπάσκετ**

Μελωδίες από τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Παρασκευή 28 Ιουνίου 2019**

**11:00 Παραπλεύρωσ παιδικής χαράς**

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

**20:00 Γήπεδο μπάσκετ**

Συναυλία με το Εργαστήριο Ελληνικής Μουσικής δήμου Αθηναίων



### **Σάββατο 29 Ιουνίου 2019**

**19:00** Λαβύρινθος

Pilates\*

**20:00** Γήπεδο μπάσκετ

Μουσική εκδήλωση με τον Παντελής Αμπαζή,  
τον Γεράσιμο Γεννατά και τους Opera Chaotique

### **Κυριακή 30 Ιουνίου 2019**

**18:00** Λαβύρινθος

Mamakido\*

Γυμναστική για γονείς και παιδιά ηλικίας 3-8 ετών

**19:00** Γήπεδο μπάσκετ

Χιονάτη: Θεατρική παράσταση από την θεατρική ομάδα  
«Θεατρικοί ορίζοντες» για παιδιά ηλικίας 3-12 ετών

### **Δευτέρα 1 Ιουλίου 2019**

**11:00** Παραπλεύρωσ παιδικής χαράς

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήρι μουσικοκινητικής  
αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00



# Άλσος Παγκρατίου

3-12/7/2019

## **Τετάρτη 3 Ιουλίου 2019**

**10:00** Γήπεδο μπάσκετ

Mamakido\*

Γυμναστική για γονείς και παιδιά ηλικίας 3-8 ετών

**11:00** Γήπεδο μπάσκετ

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

**20:00** Γήπεδο μπάσκετ

Συναυλία με τη Φιλαρμονική Ορχήστρα δήμου Αθηναίων

## **Πέμπτη 4 Ιουλίου 2019**

**10:00** Γήπεδο μπάσκετ

Mamakido\*

Γυμναστική για γονείς και παιδιά ηλικίας 3-8 ετών

**11:00** Γήπεδο μπάσκετ

Μαθαίνω, παίζω, τραγουδώ: Εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής για παιδιά ηλικίας 6-10 ετών

Δηλώσεις συμμετοχής: Τ. 210 5284868

Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-14:00

## **Τρίτη 9 Ιουλίου 2019**

**10:00** Πάρκο υπαίθριας άθλησης

Functional training\*

Κυκλική προπόνηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής υπό την επίβλεψη γυμναστών του ΟΠΑΝΔΑ



**20:00 Γήπεδο μπάσκετ**

Συναυλία με την Παυλίνα Βουλγαράκη

**Τετάρτη 10 Ιουλίου 2019**

**19:00 Γήπεδο μπάσκετ**

Η φάρμα του διαδικτύου: Εκπαιδευτική παράσταση για το ασφαλές διαδίκτυο από την θεατρική ομάδα «Χιλιοδέντρι» για παιδιά ηλικίας 4-12 ετών

**Πέμπτη 11 Ιουλίου 2019**

**10:00 Πάρκο υπαίθριας άθλησης**

Functional training\*

Κυκλική προπόνηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής υπό την επίβλεψη γυμναστών του ΟΠΑΝΔΑ

**Παρασκευή 12 Ιουλίου 2019**

**20:00 Γήπεδο μπάσκετ**

Συναυλία με το Εργαστήρι Ελληνικής Μουσικής δήμου Αθηναίων

\*Οι αθλούμενοι, που θα συμμετέχουν στα προγράμματα άθλησης και ευεξίας, θα πρέπει να φέρουν αθλητική περιβολή, ενώ για τη συμμετοχή τους στα προγράμματα Yoga, Pilates και Mamakido θα πρέπει να φέρουν το δικό τους στρωματάκι

Με την υποστήριξη



Χορηγοί επικοινωνίας



Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί

**Ελεύθερη συμμετοχή για όλους!**

Πληροφορίες: [www.opanda.gr](http://www.opanda.gr)