

ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥΣ

● ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΕΖΟΥ ΛΟΓΟΥ Δημιουργική γραφή & τεχνικές της αφήγησης με τον **Κώστα Β. Κατσουλάρη**, συγγραφέα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30 ώρες • 10 συναντήσεις
ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: Τετάρτη, 17:00-20:00
ΕΝΑΡΞΗ: Τετάρτη 29 Ιανουαρίου 2020

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ **Μυθιστόρημα / Διήγημα** με τον **Κωνσταντίνο Τζαμιώτη**, συγγραφέα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 24 ώρες • 8 συναντήσεις
ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: Πέμπτη, 17:00-20:00
ΕΝΑΡΞΗ: Πέμπτη 20 Φεβρουαρίου 2020

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ με την **Ιωάννα Μπαμπέτα**, συγγραφέα παιδικών βιβλίων

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 ώρες • 8 συναντήσεις
ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: Τρίτη, 17:30-20:00
ΕΝΑΡΞΗ: Τρίτη 18 Φεβρουαρίου 2020

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ • ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ (εργαστηριακά μαθήματα) με την **Άννα Ιορδανίδου**, Καθηγήτρια Γλωσσολογίας Πανεπιστημίου Πατρών

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30 διδακτικές ώρες • 6 συναντήσεις
ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: Παρασκευή, 17:00-21:00
ΕΝΑΡΞΗ: Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου 2020
Μπορείτε να κάνετε χρήση του προγράμματος ΛΑΕΚ*

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ: Πώς έρχονται οι λέξεις, Η αρχή της ιστορίας (εντατικό εργαστήριο) με τη **Σοφία Νικολαΐδου**, συγγραφέα-φιλόλογο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 8 ώρες • 2 συναντήσεις
ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: Παρασκευή 15 Μαΐου, 17:00-21:00, και Σάββατο 16 Μαΐου 2020, 10:00-14:00

Ο ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ είναι πιστοποιημένο Κέντρο Διά Βίου Μάθησης Επιπέδου 1 (Κε.Δι.Βι.Μ.1). Ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) έχει χορηγήσει τη σχετική άδεια στις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ για τα σεμινάρια εκπαιδευτικού και επαγγελματικού χαρακτήρα που διοργανώνονται στον ΠΟΛΥΧΩΡΟ και απευθύνονται σε ενήλικους.

* Τα επιδοτούμενα προγράμματα κατάρτισης του ΛΑΕΚ για εργαζομένους αποτελούν την ιδανική ευκαιρία για τις επιχειρήσεις και τους φορείς που επιθυμούν να εκπαιδεύσουν το προσωπικό τους χωρίς επιπρόσθετη οικονομική επιβάρυνση. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στο <http://laek.oaed.gr>.

- Τα σεμινάρια πραγματοποιούνται στον φιλόξενο ΠΟΛΥΧΩΡΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ στο κέντρο της Αθήνας (Ιπποκράτους 118).
- Στο διάλειμμα προσφέρεται **καφές ή τσάι** σε όλους τους συμμετέχοντες.
- Με την ολοκλήρωση κάθε σεμιναρίου παρέχεται σχετική **Βεβαίωση παρακολούθησης**.
- Με την εγγραφή προσφέρονται **δωρεάν Βιβλία** που σχετίζονται με το αντικείμενο του σεμιναρίου.
- **Ειδικές τιμές** για φοιτητές και ανέργους.

Την Πέμπτη 6 Φεβρουαρίου, στις 6 μ.μ., σας περιμένουμε σε μια **open day συνάντηση** όπου οι εισηγητές και οι διδάσκοντες των σεμιναρίων θα ενημερώσουν τους ενδιαφερόμενους για το περιεχόμενο κάθε σεμιναρίου - εργαστηρίου και θα απαντήσουν σε πιθανές ερωτήσεις. Επιπλέον, μόνο για εκείνη την ημέρα **θα ισχύει έκπτωση 10% στα δίδακτρα κάθε σεμιναρίου**, εφόσον πραγματοποιήσετε την εγγραφή σας (εξόφληση προκαταβολής). Η ενημερωτική συνάντηση θα μεταδοθεί με live streaming μέσω του site μας www.metaichmio.gr.

Πληροφορίες για το αντικείμενο κάθε σεμιναρίου, τους διδάσκοντες, το κόστος κ.λπ. θα βρείτε στο www.metaichmio.gr. Εγγραφές και δηλώσεις συμμετοχής στο e-mail: polychoros@metaichmio.gr. Στο θέμα του ηλεκτρονικού σας μηνύματος θα πρέπει να αναγράφεται ο τίτλος του σεμιναρίου και στο σώμα του να σημειώνονται το ονοματεπώνυμό σας και τηλέφωνα επικοινωνίας.

■ ΣΧΟΛΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Για γονείς με ανησυχίες και για όσους μεγαλώνουν παιδιά και εφήβους

Κύκλος διαδραστικών εργαστηρίων που βοηθούν τους γονείς να μεγαλώνουν τα παιδιά τους με τρόπο που συμβαδίζει με τη σημερινή εποχή, παρέχοντάς τους ταυτόχρονα σταθερότητα και μεταδίδοντας διαχρονικές αξίες που θα τα στηρίξουν σε ολόκληρη τη ζωή τους.

- **Πώς να μην κακομάθετε το νήπό σας: Διαχείριση και αντιμετώπιση κρίσεων και εντάσεων** Πέμπτη 23 Ιανουαρίου 2020, 7-9 μ.μ.
- **Μικρά παιδιά σε έναν μεγάλο κόσμο: Μεγαλώστε τα με ελευθερία και κάντε τα να νιώσουν ασφαλή** Πέμπτη 13 Φεβρουαρίου 2020, 7-9 μ.μ.
- **Τα παιδιά παίζει: Ο ρόλος και η σημασία του παιχνιδιού στην ανάπτυξη και την κοινωνικοποίηση του παιδιού** Τρίτη 17 Μαρτίου 2020, 7-9 μ.μ.
- **Εφηβεία με ύφος και τουπέ: Πλαισιώστε τη σχέση, παιδαγωγήστε σωστά** Πέμπτη 9 Απριλίου 2020, 7-9 μ.μ.

Εισηγήτρια: **Χριστίνα Ρασδάκη**, ψυχοθεραπεύτρια, σύμβουλος γονέων, συγγραφέας
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 

■ ΛΕΣΧΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

- **ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΕΖΟΓΡΑΦΙΑΣ** με τον Κώστα Β. Κατσουλάρη
- **ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΠΕΖΟΓΡΑΦΙΑΣ** με την Αργυρώ Μαντόγλου και τον Νίκο Κιαδάρη (δύο ομάδες)
- **ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ** με τη Χρύσα Σπυροπούλου
- **ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ** με τον Αντώνη Γκόλτσο
- **ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΜΕ NON FICTION ΒΙΒΛΙΑ** με τον Ηλία Μαγκλίνη

ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ

● ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ για παιδιά 8-10 ετών με την εκπαιδευτικό **Άλκηστη Χρονάκη** (7 συναντήσεις)
ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: Σάββατο 8, 15, 22 Φεβρουαρίου, 7, 14, 21 και 28 Μαρτίου 2020, 10:30 π.μ.-12 το μεσημέρι

● ΛΕΣΧΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

- **ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ** για παιδιά 7-9 και 10-12 ετών με την Άλκηστη Χρονάκη (δύο ηλικιακές ομάδες)

Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των εκδηλώσεων και των εργαστηρίων (τα περισσότερα διαρκούν μία ή μιάμιση ώρα), οι γονείς μπορούν να παραμείνουν στον χώρο του βιβλιοπωλείου όπου μπορούν να πιουν τον καφέ ή το τσάι τους, ή να επιστρέψουν μετά τη λήξη τους. **Για περισσότερες πληροφορίες** στις εκδηλώσεις και στα εργαστήρια που απευθύνονται σε παιδιά, επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο www.metaichmio.gr. **Για να δηλώσετε συμμετοχή**, μπορείτε να στείλετε e-mail στο polychoros@metaichmio.gr. Στο e-mail θα πρέπει να σημειώνονται το ονοματεπώνυμο και η ηλικία του παιδιού, τα στοιχεία επικοινωνίας του κηδεμόνα (ονοματεπώνυμο και e-mail), καθώς και ο τίτλος της εκδήλωσης την οποία επιθυμεί να παρακολουθήσει.

■ ΒΑΖΑΡ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΒΙΒΛΙΑ ΑΠΟ 1,5 ΕΥΡΩ
Από 31 Ιανουαρίου έως 15 Φεβρουαρίου 2020, σας περιμένουμε στον ΠΟΛΥΧΩΡΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ με μοναδικές προσφορές βιβλίων για μικρούς και μεγάλους, σε τιμές έκπληξη!

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2020

- 18 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ Εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής με ήχους από το δάσος και τη σαβάνα με αφορμή τα βιβλία **ΤΑ ΦΩΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ** και **ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΣΑΒΑΝΑΣ**, με τη νηπιαγωγό-δασκάλα χορού **Φωτεινή Χούτου**.
Για παιδιά από 3 ετών
- 25 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ Εκδήλωση με αφορμή το βιβλίο **ΣΕΡΓΙΟΣ, Ο ΡΙΝΟΚΕΡΟΣ** της **Χριστίνας Ρασιδάκη**.
Για παιδιά από 5 ετών
- 28 ΤΡΙΤΗ**
7:30 μ.μ.
✘ **«ΟΙ ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΙΣ ΕΞΙ»** Μια βραδιά αφιερωμένη σε έξι σημαντικούς εκπροσώπους της σύγχρονης αστυνομικής λογοτεχνίας. Μιλούν συγγραφείς, μεταφραστές, δημοσιογράφοι. Συντονίζει ο συγγραφέας **Δημήτρης Σίμος**.
Σε συνεργασία με την ομάδα ΦΙΛΟΙ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ
- 29 ΤΕΤΑΡΤΗ**
8 μ.μ.
✘ **«BURNOUT: ΠΩΣ ΘΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ»** Βιωματικό διαδραστικό εργαστήριο με αφορμή το ομότιτλο βιβλίο των **Emily & Amelia Nagoski**, με τη σύμβουλο ψυχικής υγείας-ψυχολόγο **Αγγελική Καβαλλιεράτου**.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2020

- 1 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ **«ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΚΗ»** Εκπαιδευτικό πρόγραμμα με σημείο εκκίνησης πέντε βιβλία της **Άλκης Ζέη**, με τη μουσειολόγο-μουσειοπαιδαγωγό **Καλλιόπη Κουτρουμπή**.
Για παιδιά 6-8 ετών
- 5 ΤΕΤΑΡΤΗ**
8 μ.μ.
✘ **«Ο ΑΣΙΜΑΝ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ»** Συζήτηση για το σύμπαν, τους ήρωες και τα βιβλία του **Andre Aciman** **ΝΑ ΜΕ ΦΩΝΑΖΕΙΣ ΜΕ Τ' ΟΝΟΜΑ ΣΟΥ** και **ΕΛΑ ΝΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ**.
Σε συνεργασία με τη LIFO
- 8 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ Διαβάζουμε δυνατά με την **Κόκκινη Αλεπού** **ΤΟ ΜΟΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙ**, το κλασικό βιβλίο του Γεώργιου Βιζυηνού, σε διασκευή της **Αγγελικής Δαρλάση**.
Για παιδιά από 4 ετών
- 11 ΤΡΙΤΗ**
7:30 μ.μ.
✘ **«ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΙΧΝΗ ΤΟΥ ΧΤΕΣ ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΟΝ ΣΑΤΩΒΡΙΑΝΔΟ»** Συζήτηση με αφορμή το **ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΤΟΥ 1806** που πραγματοποίησε και έγραψε ο περίφημος Γάλλος περιηγητής και αφορά το ταξίδι του στην Ελλάδα μέχρι και την Κωνσταντινούπολη. Συμμετέχουν οι συγγραφείς και αρθρογράφοι **Νίκος Βατόπουλος** και **Τάκης Θεοδωρόπουλος**.
- * **15 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ **«ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ;»** Βιωματικό εργαστήριο για τη θετική εικόνα του εαυτού και την ανάπτυξη υγιών τρόπων σκέψης και αντιμετώπισης των δυσκολιών με αφορμή το ομότιτλο βιβλίο της **Μόλι Πότερ**. Με την ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια **Κατερίνα Καλλιακούδη**.
Για παιδιά 6-12 ετών μαζί με τους γονείς τους
- 18 ΤΡΙΤΗ**
8 μ.μ.
✘ **ΤΟ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΟΥ ΗΛΙΑ ΜΑΓΚΛΙΝΗ** Γνωριμία με τον βραβευμένο συγγραφέα και το έργο του.
Σε συνεργασία με την BOOK PRESS
- 22 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ **«ΜΑΣΚΕΣ, ΣΕΡΠΑΝΤΙΝΕΣ, ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ, ΦΥΓΑΜΕ!»** Εργαστήριο χειροτεχνίας με αποκριάτικες κατασκευές.
Για παιδιά από 4 ετών
Σε συνεργασία με το ιστολόγιο Κάθε Μέρα Γονείς
- 25 ΤΡΙΤΗ**
8 μ.μ.
✘ **1204-1456: ΤΑ ΑΓΝΩΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ** Παρουσίαση του βιβλίου του ιστορικού **Λευτέρη Καντζίνου**, το οποίο φωτίζει την ιστορία της πρωτεύουσας κατά τη γοπητευτική και ανεξερεύνητη περίοδο της Φραγκοκρατίας.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

- 11 ΤΕΤΑΡΤΗ**
8 μ.μ.
✘ **«BASED ON A TRUE STORY»** Λογοτεχνία, μυθοπλασία και πραγματικότητα: Πόσο συνδέονται, πόσο απέχουν, πώς συνομιλούν σε ένα έργο. Συζήτηση με Έλληνες συγγραφείς.
Σε συνεργασία με την BOOK PRESS
- 14 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ **ΤΕΟ & ΛΕΟΝΙ: ΤΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ** Εκδήλωση με αφορμή τα βιβλία της σειράς, με την παιδαγωγική ομάδα **Απ' ουσία**.
Για παιδιά από 6 ετών
- 18 ΤΕΤΑΡΤΗ**
8 μ.μ.
✘ Βραδιά Ποίησης με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης. Διαβάζουμε ποιήματα του έρωτα και της αγάπης. Συντονίζει ο ποιητής **Στρατής Πασχάλης**.
- 21 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ **Ο ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΠΟΙΗΜΑΤΑ** Εκδήλωση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης.
Για παιδιά από 6 ετών και για όσους αγαπούν την ποίηση
- 28 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ Εκδήλωση με αφορμή το βιβλίο **ΤΟ ΚΑΠΕΛΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΓΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ** της **Μαρίας Νομικού**.
Για παιδιά από 5 ετών

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

- 4 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ Εκδήλωση με αφορμή το βιβλίο **Η ΜΑΓΙΚΗ ΠΥΣΙΔΑ** του **Πολ Μακάρντεϊ**, με την παιδαγωγική ομάδα **Απ' ουσία**.
Για παιδιά από 4 ετών
- 10 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
8 μ.μ.
✘ **ΑΛΗΘΙΝΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ / TRUE CRIMES** Ο συγγραφέας **Γρηγόρης Αζαριάδης** συναντά τον Διευθυντή του Τμήματος Ανθρωποκτονιών της ΓΑΔΑ **Κώστα Χασιώτη**.
- 11 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ Εργαστήρι χειροτεχνίας με πασχαλινές κατασκευές.
Για παιδιά από 4 ετών
Σε συνεργασία με το ιστολόγιο Κάθε Μέρα Γονείς
- 25 ΣΑΒΒΑΤΟ**
12:30 το μεσημέρι
✘ **«ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΙ ΘΕΟΙ»** Αφήγηση και εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο στα Μυθολογικά Παραμύθια του **Κώστα Πούλου**. Με την παιδαγωγό **Κατερίνα Φωτοπούλου**.
Για παιδιά από 7 ετών
- 28 ΤΡΙΤΗ**
8 μ.μ.
✘ **ΦΙΛΟΖΩΙΑ: Η ΝΕΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ** Συζήτηση με αφορμή το βιβλίο του Νίκου Ράπτη **ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΦΙΛΟΖΩΙΑ**.

✘ **ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ** • **ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ** ✘ **ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Επισκεφθείτε το www.metaixmio.gr για να ενημερωθείτε για τον τρόπο συμμετοχής στις εκδηλώσεις μας.

* Η είσοδος στις παιδικές εκδηλώσεις είναι ελεύθερη με απαραίτητη δήλωση συμμετοχής (εξαιρείται το εργαστήριο με αστερίσκο).



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 118, 11472 ΑΘΗΝΑ
T: 211 3003580, F: 211 3003581, E: polychoros@metaixmio.gr
WWW.METAIXMIO.GR/POLYCHOROS
Αναζητήστε μας στο

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ • ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Ένα πλούσιο και ανανεωμένο πρόγραμμα δράσεων για μικρούς και μεγάλους -για τη σκεπτόμενη νεολαία, τα δημιουργικά παιδιά και τους ανήσυχους γονείς τους, τους εκπαιδευτικούς που γηράσκουν αεί διδασκόμενοι, τους λάτρεις του Βιβλίου και των τεχνών- έχει να σας παρουσιάσει ο **ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**, το δικό σας σχέδιο μεταίχμιου!

Σας περιμένουμε στις εκδηλώσεις μας. Ελάτε να γνωριστούμε και να ανταλλάξουμε σκέψεις και απόψεις.

ΩΡΑΡΙΟ: ΔΕΥΤΕΡΑ: 9:00-17:00
ΤΡΙΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 9:00-21:00
ΣΑΒΒΑΤΟ: 9:00-15:00