

08 / WTOREK / 18.00

## AKCJA REGENERACJA

Regeneracja z jogą twarzy, sesją jogi i technikami oddechowymi. W programie sesja odmładzającej jogi twarzy, łagodna sesja jogi odprężającej kręgosłup i regenerującej ciało, techniki oddechowe, sesja relaksacji i degustacja wody zasadowej. Partner projektu Fundacja Life Change. koszt 30 zł/zapisy

10 / CZWARTEK / 10.00

## GORDONKI

Zajęcia umuzykalniające dla dzieci od 5 miesiąca życia. Gordonki to zajęcia stymulujące rozwój muzyczny dziecka za pomocą śpiewu. Odbywają się w formie śpiewanek i rytmiczank – dzieci poprzez zabawę poznają melodie w różnych skalach modalnych. Prowadzenie Joanna Kielbiewska  
**kolejne zajęcia 17, 24 maja**  
koszt 30 zł/jednorazowo, 90 zł/mc

10 / CZWARTEK / 19.00

## ZROZUMIEĆ SZTUKĘ WSPÓŁCZESNĄ

Warsztaty o tym jak czytać i rozumieć acting painting, abstrakcję, konstruktivism, kubizm i body painting. Prowadzenie Marta Caban wstęp wolny, STUDNIA MAL

11 / PIĄTEK / 19.00

## HEALING, GONGS, DRUMS AND CYMBALS - BOGDAN HALICKI SOLO

To koncert w czasie którego improwizujący kompozytor i doświadczony muzykoterapeuta gra autorską muzykę wibracyjną na etnicznych instrumentach perkusyjnych o okrągłym źródle dźwięku, pochodzących z różnych rejonów świata: chińskich, tybetańskich, hinduskich gongach, afrykańskich, brazylijskich, arabskich bębnach, tureckich talerzach perkusyjnych i kubańskich dzwonkach krowich.

**Bogdan Halicki** - muzyk jazzowy, muzykoterapeuta, improwizujący kompozytor, reżyser dźwięku, dziennikarz muzyczny a także twórca BIO MUSIC - Audiowizualny System Artystycznej Stymulacji mózgu falami Alfa, Theta i Delta. Partner projektu Fundacja Life Change. bilet 15 zł/ zapisy

12 / SOBOTA / 10.00

## TEATRZAKI - NAJMŁODSZE NUTKI

Warsztaty teatralne dla dzieci od 1,5 roku życia. Ich celem jest rozwój wyobraźni dziecka, poznawanie i komunikowanie emocji, pobudzenie aparatu artykulacyjnego, budowanie relacji dziecko-grupa, nauka rozumienia i wykonywania poleceń, przygotowanie dziecka do późniejszej edukacji i budowania wartościowych relacji w grupie rówieśniczej. Poprzez proste zadanie aktorskie, muzykę, ruch, pantomimę i pracę z lalkami dziecko uczy się radzić z lękiem przed występowaniem na forum, buduje poczucie pewności siebie, rozwija wyobraźnię i fantazję.  
dzieci 1,5 -2,5 lat, 10.00 - 11.00  
dzieci 2,5 -3,5 lat, 11.00 - 12.00  
wstęp wolny/zapisy

12 / SOBOTA / 10.00

## KLUB NA DZIKO - ŚLADEM PIERŚCIENIA FORTYFIKACJI TWIERDZY MODLIN

Wycieczka połączona ze spacerem przyrodniczo – historycznym podczas której zwiedzimy między innymi Fort V w Dębinie oraz kilka obiektów z przed wieku, w których wciąż żyje duch przebogatej historii Księstwa Warszawskiego. Weźcie latakę i wygodne buty.  
wstęp wolny/zapisy, STUDNIA MAL

12 / SOBOTA / 12.30

## ROBOTYKA TO JEST TO!

Zajęcia z robotyki dla dzieci prowadzone według metody Lego Education z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi edukacyjnych.  
**Zajęcia prowadzi Pracownia Nowoczesnej Edukacji**  
dzieci 6 - 7 lat, 12.30 - 13.30, koszt 40 zł  
dzieci 7 - 9 lat, 12.30 - 14.00, koszt 45 zł  
**kolejne zajęcia 19 maja, zapisy**

12 / SOBOTA / 17.00

## SPOTKANIE KLUBU SENIORA UŚMIECH

wstęp z zaproszeniami

15 / WTOREK / 18.00

## SPOTKANIE SAMORZĄDU MIESZKAŃCÓW OSIEDLA WÓLKA WĘGLOWA

16 / ŚRODA / 10.30

## MUZYCZNE QUI PRO QUO - KALEJDOSKOP MYŚLI I MELODII

Koncert edukacyjny Filharmonii Narodowej. W programie tanga i utwory hiszpańskie na flet, akordeon, gitarę i kontrabas.  
bilet 4 zł/osoba

17 / CZWARTEK / 18.00

## WERNISAŻ IX PRZEGLĄDU GOBELINÓW PASJA TWORZENIA

Celem przeglądu jest prezentacja i popularyzacja unikatowej twórczości jaką jest tkactwo artystyczne. Zależy nam na aktywizacji i integracji środowiska osób zajmujących się tkaniem.  
wstęp wolny

19 / SOBOTA / 10.30

## AKADEMIA EINSTEINA - RECYCLING

Pokazy naukowe i warsztaty z wykorzystaniem odpadów i śmieci z uwzględnieniem zasady 3R – Reduce, Reuse, Recycle. Doświadczenia i eksperymenty z użyciem szkła, tworzyw sztucznych, papieru, drewna i metalu.  
koszt 25 zł/zapisy

19 / SOBOTA / 11.00

## KSIĄŻKI NA HAMAKU - MOBILNA CZYTELNIĄ I STREFA RELAKSU W KAMPINOSKIM PARKU NARODOWYM

Usiądź na kocu, połóż się na hamaku i skosztuj szumu drzew, śpiewu derkacza lub świergotka łąkowego. Poczytaj książkę, pograj w planszówki i spróbuj mięty z cytryną.  
wstęp wolny, STUDNIA MAL

19 / SOBOTA / 20.00

## NOC KINA OFFOWEGO - NIEZWYKŁE SPOTKANIA/NIEZWYKŁE NOCE

Z okazji ogólnopolskiej akcji Noc Muzeów – zapraszamy na Noc z kinem Offowym. Zaprezentujemy intrygujące, czasem zabawne, a czasem poruszające filmy z pięciu krajów. Najpierw obejrzymy produkcje, które opowiadają historie niezwykłych spotkań.

Potem podzielimy się naszymi wrażeniami z seansu i porozmawiamy o najciekawszych spotkaniach, jakie nam się przytrafiły. Wzmocnieni kawą i słodyczkami obejrzymy polskie filmy, których akcja dzieje się w nocy. I będą to niezwykle noce... Tak jak nasza!

Program pokazów przygotowuje Maciej Misztal, dyrektor Lubelskiego Festiwalu Filmowego.

wstęp wolny

22 / WTOREK / 18.00

## AKCJA REGENERACJA

Regeneracja z jogą twarzy, sesją jogi, relaksem i treningiem zdrowych nawyków. Zatrzymaj się. Poczuj siebie. Uspokój oddech i umysł. Odetchnij pełną piersią. Zregeneruj ciało łagodnymi ćwiczeniami jogi i sesją relaksacji. Poznaj proste nawyki, które pozwolą Ci zachować dobre samopoczucie i zdrowie. Partner projektu Fundacja Life Change.  
koszt 30 zł/zapisy

24 / CZWARTEK / 18.00

## WEGE MAMA

Warsztaty kuchni wegańskiej z Katarzyną Kuźmicz autorką bloga Vegushka.  
wstęp wolny, zapisy, Studnia MAL

25 / PIĄTEK / 18.00

## KOŁO GODZINY - DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

Spotkanie autorskie z Anną Sakowicz – pisarką, która specjalizuje się w powieściach z gatunku obyczajowych. Jej powieści „Złodziejka marzeń”, „To się da!” oraz „Już nie uciekam” urzekły szerokie grono czytelników humorem, ciepłem i optymizmem. Autorka dwóch blogów, [www.kuradomowa.blogujaca.pl](http://www.kuradomowa.blogujaca.pl) i [www.anna-sakowicz.blog.pl](http://www.anna-sakowicz.blog.pl).  
wstęp wolny, STUDNIA MAL

26 / SOBOTA / 11.00

## KSIĄŻKI NA HAMAKU - MOBILNA CZYTELNIĄ I STREFA RELAKSU W KAMPINOSKIM PARKU NARODOWYM

Usiądź na kocu, połóż się na hamaku i skosztuj szumu drzew, śpiewu derkacza lub świergotka łąkowego. Poczytaj książkę, pograj w planszówki i spróbuj mięty z cytryną.  
wstęp wolny, STUDNIA MAL

26 / SOBOTA / 12.00

## KOCHAM TEATR! KOT W BUTACH. SPEKTAKL TEATRU BARNABY

Wszystkim znana baśń H. Perrault o przebiegłym i mądrym kocie w butach, który wykorzystując swój spryt i wrodzoną mądrość sprawi, że każdy wyjdzie z opresji obronną ręką. Przedstawienie w dwóch technikach lalkowych: pacynkowej i marionetkowej.  
bilet 5 zł/osoba

26 / SOBOTA / 17.00

## SPOTKANIE KLUBU SENIORA UŚMIECH

wstęp z zaproszeniami

27 / NIEDZIELA / 14.00-19.00

## DZIEŃ SĄSIADA - PIKNIK SĄSIEDZKI NA TARASIE

W programie warsztaty Mini Album, Mobilny Klub Gier Planszowych, koncert zespołu The Mleko, warsztaty kuchni meksykańskiej, zakładanie ogródka ziołowego, wspólne gotowanie.  
wstęp wolny