



5 sobota, godz. 12.00

Las-Lab Fenomen Ognia

Zaczynamy od ognia! Warsztaty survivalowo-przyrodnicze których głównym bohaterem będzie żywioł ognia. W programie krzesanie i rozpalanie ognia z użyciem krzesiwa kowalskiego, świdra ogniowego i wełny stalowej. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat powstawania ognia, zasad działania, różnych rodzajów palenisk. Będzie też bezpieczne „podpalanie ręki”, wspólne gotowanie i spacer po lesie.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

6 niedziela, godz. 11.00

ZaczynAmy – Robimy chleb!

Chleb gości w naszych domach od zarania dziejów. Zapach świeżego bochenka budzi w nas wyłącznie przyjemne skojarzenia. A gdyby tak zacząć piec w domu? Zapraszamy na spotkanie z entuzjastą domowego chleba, który pokaże i opowie jak rozpocząć pieczenie pysznych i zdrowych chlebów w domu - bez chemii, ulepszaczy i innych niepotrzebnych i niezdrowych składników. Będzie o procesie wyrabiania ciasta, o tym jakie składniki wybierać, co dodawać do chleba, żeby był jeszcze pyszniejszy.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

10 czwartek, godz. 18.00

Kultura i Natura! Kultury Starterowe

Kultury starterowe, czyli organizmy, które pomagają nam właściwie ukierunkować procesy fermentacyjne. Należą do nich zarówno bakterie, drożdże, jak i szlachetne pleśnie. To one nadają produktom niepowtarzalny smak, zdrowotne właściwości, sprawiają, że napoje bąbelkują, a ziarna stają się lżej strawne i bardziej odżywcze. Dowiedzie się: jak zrobić kombuchę, jak przygotować probiotyczną fantę, jak wyinkubować domowy tempeh. Będzie też o octach, grzybkach, matkach, dzikich drożdżach i wprowadzimy was w genialny mikroświat, z którym warto się zapoznać dla własnego zdrowia.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

12 sobota, godz. 10.00

Słowiański Krąg Kobiet

Uczestniczki kręgu kobiet usłyszą kilka słów o słowiańskich zwyczajach, symbolice i aspekcie duchowym oraz poznają zestaw konkretnych ćwiczeń gimnastyki słowiańskiej. Gimnastyka Słowiańska to niezwykła praktyka pracy z ciałem przeznaczona tylko dla kobiet, zrekonstruowana przez fizjoterapeutów. Gimnastyka pobudza i normuje kobiecy układ hormonalny, może być używana jako forma medytacji czy relaksacji.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

12 sobota, godz. 15.00

Pieśni domowe i polne śpiewanki – warsztaty śpiewu tradycyjnego

Śpiew tradycyjny, zwany też śpiewem naturalnym, jest prawdopodobnie najbardziej pierwotną formą muzykowania, a nawet komunikowania się. Przy uruchomieniu gardła i ciała, umożliwia danie wyrazu tego, co w duszy. Będziemy się uczyć przepięknych, starych i zapomnianych pieśni, przeznaczonych zarówno do śpiewania pojedynczego jak i solowego. Warsztat przeznaczony jest dla wszystkich, mających chęć śpiewać, niezależnie od poziomu przygotowania muzycznego.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

15 wtorek, godz. 18.00

Kultura i Natura! Jedz rośliny!

W trosce o zdrowie i planetę nauczymy się jak urozmaicać nasze codzienne jadłospisy o dania kuchni roślinnej, w celu eliminowania spożycia żywności przemysłowej. W programie krótka prelekcja o dobroczynnym wpływie diety roślinnej na nasze zdrowie oraz część praktyczna, w której wspólnie nauczymy się przygotowywać pyszne, pełnowartościowe wegańskie potrawy. Warsztaty poprowadzi Vegushka.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

19 sobota, godz. 10.00

Linoryt – zrób sobie stempel

Linoryt jest tradycyjną techniką graficzną, która należy do technik druku wypukłego. Wykonany projekt łączy się na płytce linoleum za pomocą dłuta. Powstała w ten sposób matryca, używając tuszu i kostki introligatorskiej odbija się na papierze. Na warsztatach wykonamy stempel z zaprojektowaną autorską grafiką
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

19 sobota, godz. 16.00

Sąsiedzki Chór Tymczasowy na Starych Bielaniach

Śpiewaj z nami na podwórku wspólnie z chórem Kohezia! Śpiewanie wpływa pozytywnie na zdrowie, a najnowsze badania sugerują, że śpiew w grupie jest najbardziej transformacyjny, ożywczy i podnoszący na duchu. Sąsiedzki chór tymczasowy to świetny sposób na międzypokoleniową integrację i twórczy czas spędzony blisko domu.
Dyryguje Ewa Jurkiewicz.
Projekt dofinansowany z Funduszu Animacji Kultury Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej.
wstęp wolny

24 czwartek, godz. 18.00

Fermentuję nie wyrzucam

Fermentacyjny zero waste. Dowiesz się jak dzięki fermentacji zredukować ilość odpadów spożywczych. Za nauką gospodarowania resztkami idzie większa świadomość dotycząca jedzenia, zupełnie nowe spojrzenie na to, czym jest „odpadek” i co można z nim zrobić. W części warsztatowej przygotujemy 3 produkty: fermentowany napój z ogryzków, kiszoną surówkę z odpadków i fermentowaną pastę z resztek.
wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

