

# Filia BOK MAL Studnia

# 10/2020



## 3 sobota, godz. 11.00

### Wisła od kuchni - warszawskie tradycje kulinarne

Przez stulecia mieszkańców Warszawy żywiła nasza rzeka – Wisła. Jakie ryby królowały na warszawskich stołach? Co jadano w podejrzanych spelunkach na Starym Mieście? Tego dowiemy się podczas wirtualnego spaceru wzdłuż warszawskich bulwarów. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl), MAL Studnia

## 3 sobota, godz. 12.00

### Dziki Dzień w Lesie

Sąsiedzka wyprawa do lasu. Połączenie spaceru botanicznego z survivalową eskapadą i warsztatami dzikiej kuchni. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 6 wtorek, godz. 18.00

### Kultura i Natura! Oświeć się – rodzinne warsztaty upcyklingowe

Rodzinne warsztaty tworzenia sentymentalnych lampek ze starych butelek oraz designerskich eko- lamp z odpadów stolarskich. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 8 czwartek, godz. 18.00

### Czary z Tkaniny – Robimy Broszki!

Na warsztatach zaprojektujemy i wykonamy autorskie broszki z tkanin. Poznamy techniki szycia ręcznego z elementami haftu oraz metody łączenia tkanin. koszt 20 zł, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 10 sobota, godz. 10.00

### Kultura i Natura! Robimy kompostownik

Warsztaty tworzenia kompostownika, podczas których poznamy zasady jego użytkowania, dowiemy się, czym jest kompost, jak powstaje i kto w nim mieszka? wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 10 sobota, godz. 16.00

### Sąsiedzki Chór Tymczasowy na Wrzecionie

Śpiewaj z nami na podwórku wspólnie z chórem Kohejza! 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, lokalizacja: skwer między budynkami przy ul. Szegedyńskiej 5 i 5 a oraz Szubińskiej 6

## 10 24 sobota, godz. 17.00

### Spotkanie Klubu Seniora Uśmiech

wstęp z zaproszeniami

## 11 niedziela, godz. 10.00

### Kampinos 1863 – wyprawa rowerowa

Będzie to interaktywna lekcja historii z elementami survivalu. Podczas wyprawy dowiemy się jak wyglądała kuchnia powstańcza, poznamy warunki życia w lesie i sposoby radzenia sobie w sytuacjach ekstremalnych. Weźmiemy też udział w pokazie pozyskiwania wody pitnej poprzez użycie polowego filtra do wody. Projekt Kampinos 1863 jest dofinansowany ze środków Muzeum Historii Polski z Programu Patriotyzm Jutra. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 15 czwartek, godz. 18.00

### Napary ziołowe i kule daktylowe

Na warsztatach dowiemy się, jakie wiosenne rośliny zielarskie rosnące blisko nas warto zbierać i parzyć z nich ziołowe herbaty dla zdrowia i urody. Zrobimy wspólnie kule daktylowe, zdrowe wegańskie słodkości z daktyli, orzechów i płatków oraz jadalnych płatków kwiatów. koszt 20 zł, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 17 sobota, godz. 11.00

### Vege Story – Dieta Pitagorejska

Słowo wegetarianizm pojawia się dopiero w wieku XIX, ale mięso ograniczano i odrzucano już od zarania dziejów. W Starożytnej Grecji nie jedli go pitagorejczycy i orfici, gardził nim Leonardo da Vinci, nie cenili go Kartezjusz. Na warsztatach poznamy filozoficzne i religijne korzenie wegetarianizmu. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl), MAL Studnia

## 17 sobota, godz. 12.00

### Las-Lab. Fenomen powietrza

Rodzinne warsztaty naukowo- survivalowe. Doświadczenia, eksperymenty i pokazy. Dowiemy się o termodynamice gazów, aerodynamice oraz ciśnieniu, zobaczymy jak działa sprężystość powietrza i spróbujemy je skroplić. Koszt 20 zł/osoba, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 20 wtorek, godz. 18.30

### Kultura i Natura! Słodczyce wspomagające odporność

Warsztaty i prelekcja dotycząca zdrowego odżywiania. Podczas spotkania dowiemy się jak sobie radzić z potrzebą zaspokajania zapotrzebowania na słodczyce w przypadku chorób związanych z insulinopornością, cukrzycą i pochodnymi tych chorób, przygotowujemy też pomarańczowo – morelowe kulki mocy i śliwki w czekoladzie bez cukru. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 22 czwartek, godz. 18.00

### Woskowijki z natury

Warsztaty rękodzielnicze - każdy uczestnik będzie miał okazję zrobić dla siebie zestaw pachnących woskowijek. koszt 10 zł, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 23 piątek, godz. 19.00

### Piątek z Offem – Odosobnienie

Pokaz filmów offowych z Francji, Anglii, Iranu oraz Niemiec w formule dyskusyjnego klubu filmowego. Kuratorem cyklu jest Maciej Misztal, dyrektor Lubelskiego Festiwalu Filmowego. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 24 sobota, godz. 12.00

### Kultura i Natura! Jak za dawnych Słowian – warsztaty kuchni prymitywnej i rękodzieła leśnego

Uczestnicy poznają techniki gotowania w glinianych garnkach na ognisku, dowiedzą się, co jadali Słowianie, jak zdobywali i przechowywali jedzenie. wstęp wolny, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

## 29 czwartek, godz. 18.00

### Fermentuję, nie wyrzucam – Kiszonki dla każdego

Na zajęciach dowiesz się, co jest potrzebne, by fermentować w domu oraz jakie są najważniejsze zasady dotyczące bezpieczeństwa w trakcie fermentacji. Zrobimy spersonalizowaną kapustę kiszoną oraz klasyczne warzywa kiszone w solance. koszt 30 zł, zapisy: [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)



ul. Estrady 112 A  
info@bok-filia.eu, tel. 22 835 54 44  
[www.fb.com/filiabok](http://www.fb.com/filiabok) / [www.bok-filia.eu](http://www.bok-filia.eu)



Bielany  
dzielnica



(na)ku!tura  
dajemy  
sieć warszawskich domów kultury