

Filia BOK MAL Studnia

11/2020



5 czwartek, godz. 18.00

O słuchaniu samego siebie, czyli o uświadomionym mówieniu - warsztat filozoficzny online

Odkryj zagadkę, dlaczego twoje postanowienia i obietnice często nie były realizowane przez ciebie samego. Naucz się mówić do siebie i słuchać siebie tak, by być w kontakcie ze swoim dobrostanem i potencjałem możliwości. Spotkanie poprowadzi Tomasz Femiak.

Partner projektu: Stowarzyszenie „Z Siedzibą w Warszawie”

Warsztaty dofinansowane ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszu Promocji Kultury oraz przez m.st. Warszawa.

udział nieodpłatny, zapisy: strefazajec.pl

7 sobota, godz. 17.00

Złap oddech - warsztaty wokalne online

Śpiew jest radością a oddech jest śpiewem. Śpiewanie to doskonałe ćwiczenie oddechowe, a także naturalny antydepresant. Podczas warsztatów pokażemy Wam jak sprawić, aby Wasz oddech był głęboki i relaksujący, a dźwięki, jakie z siebie wydacie - harmonijne i przyjemne.

Prowadzenie: Ewa Jurkiewicz.

Projekt dofinansowany z Funduszu Animacji Kultury Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej.

Warsztaty w formule Live na FB.

8 niedziela, godz. 12.00

Grzyby nadrzewne - spacer mykologiczny z Łukaszem Tulejem online

Czy zwracasz uwagę na grzyby rozwijające się na korzeniach, pniach i gałęziach drzew i krzewów? Podczas spaceru poznacie ucho bżowe - grzyba nadrzewnego, który, stymuluje system odpornościowy, regeneruje cerę i włosy, przeciwdziała nadciśnieniu i kruchości naczyń krwionośnych. Dowiedziecie się, dlaczego błyskoporek podkorowy jest lekiem na wszystko i jak zrobić opatrunek z huby białej.

Warsztaty w formule Live na FB.

12 czwartek, godz. 18.00

O trzech częściach duszy - warsztaty filozoficzne online

Jeżeli targają tobą emocje i nie wiesz jak przejść do intelektu lub dużo myślisz i nie możesz przejść do działania lub działaś, ale nie wiesz, dlaczego, to jest to temat dla Ciebie.

Spotkanie poprowadzi Tomasz Femiak. Partner projektu: Stowarzyszenie „Z Siedzibą w Warszawie”

Warsztaty dofinansowane ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszu Promocji Kultury oraz przez m.st. Warszawa.

udział nieodpłatny, zapisy: strefazajec.pl

13 piątek, godz. 19.00

Piątek z Offem - Oni

Łatwo przychodzi nam dzielenie ludzi na „nas” i „ich”. Upraszczać sobie wizję świata zapominamy często, że ktoś, kto się od nas różni, nie musi być wrogiem lub zagrożeniem. Czy możliwe jest zakopanie podziałów społecznych? Jak zrozumieć innych ludzi? Czy kino może nam w tym pomóc?

Pokaz filmów offowych ze Słowacji, Egiptu i Holandii w formule dyskusyjnego klubu filmowego.

wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl

14 sobota, godz. 11.00

Warszawskie ogrody kuchenne - warsztaty historyczno - kulinarne

Interaktywne warsztaty w formie spaceru wśród warszawskich ogrodów kuchennych.

Wspólnie z Agnieszką Kuś - historykiem kulinariów, blogerką i przewodniczką po

Warszawie zwiedzimy wykopaliska archeologiczne na Bródnie, królewskie ogrody:

Zamek Królewski, Jazdów, wazowską Villę Regia oraz Pałac w Wilanowie. Uczestnicy

poznają też tradycyjne przepisy z różnych epok do samodzielnego eksperymentowania .

wstęp wolny, zapisy: strefazajec.pl oraz poprzez aplikację Zoom

17 wtorek, godz. 18.00

Dyscyplina emocjonalna - jak radzić sobie z trudnymi emocjami? - warsztaty online

Dyscyplina emocjonalna to metoda dokonywania świadomych wyborów w celu zdobycia umiejętności decydowania o własnym samopoczuciu. Pracując konstruktywnie z emocjami poprawisz, jakość swojego życia, zwiększysz swą skuteczność w radzeniu sobie z wyzwaniami, oraz wszechstronnie poszerzysz zakres swoich możliwości.

Prowadzenie Sylwia Buczak. Warsztaty w formule Live na FB.

18 25 środa, godz. 10.00

Jak praktycznie wykorzystać własną głupotę - warsztaty filozoficzne online

Sprawdź jak za pomocą prostych ćwiczeń i zaleceń antycznych filozofów wyzbyć się „niewolnictwa słowa”. Naucz się jak odróżniać „rzeczy konieczne od nie-koniecznych” i być „obojętnym na rzeczy obojętne”. Spotkanie poprowadzi Tomasz Femiak.

Partner projektu: Stowarzyszenie „Z Siedzibą w Warszawie”. Warsztaty dofinansowane ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszu Promocji Kultury oraz przez m.st. Warszawa.

udział nieodpłatny, zapisy: strefazajec.pl

19 czwartek, godz. 18.00

Fermentuję, nie wyrzucam - robimy kimchi - warsztaty online

Uczestnicy nauczą się jak poprzez fermentację redukować ilość odpadów organicznych w gospodarstwie domowym, poznają procesy fermentacji na różne sposoby: kiszenie, fermentację drożdżową i octową. Samodzielnie wykonamy kimchi z warzywnych obierek, fermentowaną sałkę z kapuścianych głąbów, kwas chlebowy z suchego pieczywa i ocet z fusów po herbacie.

Warsztaty w formule Live na FB.

21 sobota, godz. 12.00

Dzień życzliwości - sąsiedzka wymienialnia roślin

Otwieramy sąsiedzka wymienialnię roślin - przestrzeń, w której miłośnicy zieleni będą mogli wymieniać się roślinami. W programie warsztaty przesadzania i pielęgnacji roślin domowych. Z okazji Światowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień uszyjemy też wielorazowe woreczki dla naszych sąsiadów, wypełnimy je nasionami i wyruszymy na ulice osiedla Wólka Węglowa.

Warsztaty w formule Live na FB.

26 czwartek, godz. 18.00

Woskowijki z natury

Woskowijka to kawałek bawełnianej tkaniny nasączonej mieszanką oczyszczonego wosku pszczelego i żywicy drzewnej z dodatkiem olejku jojoba. Jest idealna do przechowywania pieczywa, żółtego sera, warzyw czy świeżych ziół i wielu innych produktów. Podczas warsztatów online dowiedziecie się jak w warunkach domowych zrobić sobie pachnące woskowijki.

koszt 10 zł, zapisy: strefazajec.pl

28 sobota, godz. 11.00

Pasta Kurkumowa i Złote Mleko - warsztaty online

By wspomóc zdrowie i odporność w sezonie infekcji nauczymy Was przygotowywać pastę z kurkumy i złote mleko, które mają mocne właściwości wzmacniające, przeciwzapalne i przeciwdepresyjne. Kurkuma to nie tylko genialna przyprawa. Ma szereg uzdrawiających właściwości, a w formie pasty kurkumowej i złotego mleka jest prawdziwym obrońcą zdrowia i dobrego samopoczucia.

Warsztaty w formule Live na FB.



Bielany



(na)ku!tura
dajemy sieć warszawskich domów kultury



ul. Estrady 112 A
info@bok-filia.eu, tel. 22 835 54 44
www.fb.com/filiabok / www.bok-filia.eu