

Kazimierniejszyn

Delikatesowy Schron Kultury

Miejsce: Jurta

Relaks, wypoczynek, edukacja i wspólny czas.

Godziny 12 – 18 (czwartek, piątek, sobota)

W programie

I. Wykłady Marchewka Rewolucja

- **ZSRR – cztery zasady naturalnego odżywiania**

Ten wykład to opowieści o tym, że naturalne odżywianie jest proste, smaczne i najzdrowsze. Kuchenne historie okraszone garścią praktycznych porad i przykładów. Prosty przepis jak świadomie nakarmić ciało a nawet zyskać spokój duszy.

Wykład o czterech, prostych w zastosowaniu **zasadach naturalnego żywienia**, których skrót da się zapisać jako Z S R R! Można by powiedzieć, że mowa o nowym mocarstwie zdrowego żywienia ☺ Co kryje się pod poszczególnymi literkami?

- **ZAPARCIA**

Podobno jest to temat tabu.

Spróbujmy go poruszyć

- **Pieczenie Chleba na zakwasie**

od ziarenka do bochenka ... czyli słów kilka o:

- **ZBOŻE** – prezentacja 13 gatunków zbóż, z których możemy pozyskać mąkę na chleb / w tym stare odmiany i gatunki bezglutenowe

- **MĄKA** – jej TYP i rodzaj,

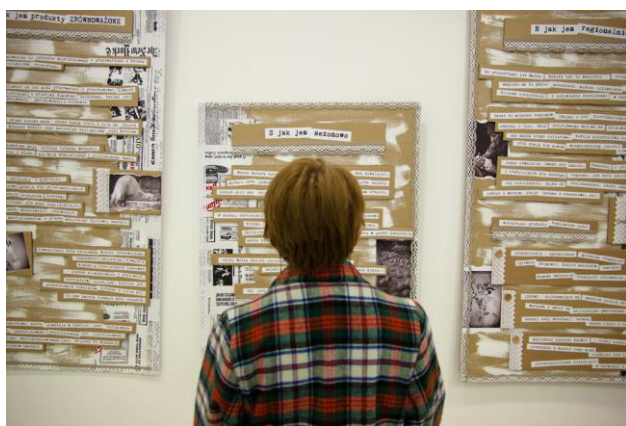
- **Psychologia ZAKWASU** - o jego właściwościach, wymaganiach, zależnościach...

- o dodatkach do chleba – do wyboru do koloru,

Degustacja chlebów

3. WYSTAWA INFO GRAFIK pt. ZSRR

4 tablice, rękodzieło, obrazujące 4 zasady naturalnego i ekologicznego odżywiania.



4. WYSTAWA INFO GRAFIK pt. Kasze

7 tablic, rękodzieło, opisujące właściwości, ciekawostki, zastosowanie, etc. kasz jaglanej, kukurydzianej, jęczmiennej, gryczanej, etc. Plus info ogólne rozwiewające wątpliwości czy kuskus to na pewno jest kasza ☺



5. Instalacja ROWEROWY MŁYN

W dość nietypowy sposób, bo podczas jazdy na rowerze można zmielić ziarna na mąkę. To najzdrowsza i najbardziej ekologiczna mąka – mielona siłą własnych mięśni. Do konstrukcji roweru jest zamontowany profesjonalny młynek żarnowy. Instalacja jest dużym wyzwaniem i zawsze cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem i dzieci i dorosłych. Każdy, kto spróbuje swoich sił będzie mógł zmieloną przez siebie mąkę otrzymać w prezencie.



6. PIJALNIA ZIOŁ

Będziemy parzyć i degustować napary ziołowe (z ziół dostępnych w naszym ogrodzie). Do tego klubowa scenografia: stoliki & leżaki kreująca strefę chill out.



II. Spektakle Teatru Delikaes

- **Rodzinny spektakl / słuchowisko**

- Sp. „Z głową w chmurach. Marzyciele” Teatru Delikates.**

Jest to nietypowa, aktywna forma teatru plenerowego, która umożliwia publiczności „przebywanie z głową w chmurach”... i to całkowicie dosłownie, dzięki nietypowej i ciekawej aranżacji scenografii w kształcie chmur.

Z wnętrza chmury słuchacz posłyszy opowiadaną przez głównego bohatera piękną i zaangażowaną społecznie historię opartą na motywach hawajskich wierzeń Huna ...

Piękne słuchowisko z morałem, o tym jak piękny jest ten świat, że jesteśmy jego częścią i że wszystko zależy od nas ...

Gdyby to z czymś porównać (choć nie łatwo) to, jest to trochę jak „Home s.o.s dla Ziemi” (film Lucka Besson). Tylko zamiast filmu – obrazów, mamy dźwięk - fonię, a piękno scen, jakie powstaną w twojej głowie, zależy tylko od tego jak bujną masz wyobraźnię i jak bardzo wrażliwym jesteś człowiekiem...

Słuchowisko to w przeciągu 6 lat zostało zagrane ponad 100 razy, na festiwalach w Polsce i Europie (Hiszpania, Włochy, Francja, Niemcy, Dania, Czechy, Słowacja), nie raz doprowadzając widzów do wzruszenia... Jest przetłumaczone na 7 języków (angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski, czeski, duński).

Dla kogo jest słuchowisko - wersja podstawowa dla widza 12 – 100 lat,

- wersja dla młodszych widzów 5 -12 lat

- **Sp. Przygody Wieśka i Cześka**

- Jak Czesiek i Wiesiek pokonali wstyd**

Przygody Wieśka i Cześka to cykl spektakli edukacyjnych kierowanych dla dzieci w wieku od 3 do 10 lat i więcej. Para bohaterów granych przez Marka Deca i Wiktora Malinowskiego pojawia się na scenie ze swoją niezwykłą skrzynią w której znajduje się cały ich dobytek. To pogodny, wesoły i zgrabny duet. Przygody, które ich spotykają sprawiają im dużo radości, jednak zawsze pojawia się jakiś kłopot który trzeba rozwiązać. Często kłopotem jest brak akceptacji wśród kolegów czy nieumiejętność poradzenia sobie z nowymi doświadczeniami, emocjami ... Czesiek i Wiesiek zawsze znajdują wyjście z trudnej sytuacji i zaradzą wszystkim kłopotom. Ich motto to : „I ten duży i ten mały, Każdy z nas jest doskonały” Inspiracja : Biblioteka Nauczyciela, Bajki Terapeutyczne wydane przez PWN Scenariusz, reżyseria, teksty piosenek, ruch sceniczny Teatr Delikates Obsada : Marek Dec , Wiktor Malinowski Muzykę do spektaklu skomponował Marcin Pyciak

- **Sp. Pozor uż nemôżem**

Pozor uż nemôżem Ten spektakl to bardzo poważny temat: istnienia św. Graala. Czy istnieje Graal? Jeśli tak, to gdzie się on znajduje? Przy tak rozwiniętej świadomości i możliwościach technologicznych, znalezienie Graala nie powinno być trudnym zadaniem. Jednak do tej pory Graal pozostaje legendą i mitem. Zadając sobie całą masę pytań dotyczących Graala dochodzimy do wniosku, że może on być wszystkim i wszędzie. Jedni go bagatelizują, inni zatracają się w poszukiwaniach. Jest zagadnieniem intrygującym, jak również zabawnym, bo ile można bić pianę na ten temat. Pozor uż nemôżem !!!!!

III. Czas wolny

- Nauka chodzenia 80 cm nad ziemią (szczudła)
- Bańki mydlane
- Nauka linoskoczka

Plan dnia godziny 12-18

Czwartek :

12.00 - 13.00 Wykład Pieczenie Chleba

13.00 – 15.00 Słuchowisko z Głową w Chmurach

15.00 – 16.00 Bańki Mydlane

16.00 – 18.00 Nauka chodzenia na szczudłach

W między czasie nauka linoskoczka, pijalnia ziół, wystawa infografik oraz pozostałe atrakcje.

Piątek :

13.15 – 14.00 Wykład Zaparcia

12.00 – 15.00 Nauka chodzenia na szczudłach

14.00 – 16.30 Słuchowisko z Głową w Chmurach

Bańki Mydlane

16.30 Sp. Pozor už nemôžem

W między czasie nauka linoskoczka, pijalnia ziół, wystawa infografik oraz pozostałe atrakcje.

Sobota :

12.00 – 13.00 Wykład ZSRR

13.00 - 15.00 Nauka chodzenia na szczudłach

Sp. Słuchowisko z Głową w Chmurach

Bańki Mydlane

15.00 Sp. Przygody Wieśka i Cześka

16.00 – 18.00 Czas wolny, wszystko co nam się chce.

W między czasie nauka linoskoczka, pijalnia ziół, wystawa infografik oraz pozostałe atrakcje.