

Wystawa „Uśmiechy wiosny” Januarego Witkowskiego i „Grupy do koloru”

13 kwietnia 2018 r. – 4 maja 2018 r.

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Wernisaż wystawy odbędzie się 13 kwietnia o godz. 17.00. Wstęp wolny.

January Witkowski – znany polski fraszkopisarz z Kaliny Wielkiej, który jest równocześnie malarzem amatorem. Jest on wielokrotnym laureatem w konkursach na fraszkę, w tym m.in. zwycięzcą Konkursu Literackiego na Fraszkę „O statuetkę Jana Kochanowskiego” w Zwoleniu w 2008 roku.

Na wystawie zaprezentuje swoje fraszki, oraz wraz z „Grupy do koloru” prace malarskie.

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/oknorwid

Dźwiękowe Wyprawy w Nieznane: Warsztaty Relaksacyjne w energii Gongu

5 kwietnia 2018 r., godz. 18.30

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Relaks dla ciała i radość dla duszy to w jednym zdaniu cel udziału w koncercie gongowym. Wrażenia dostarczane słuchaczom przez dźwięki gongu są jedyne w swoim rodzaju, niepowtarzalne i nieporównywalne z niczym innym. Prowadzi Rafał Cichy-Choroniewski / www.koncertygongowe.pl.

Każdy koncert jest wydarzeniem jednostkowym, powstającym w procesie twórczej improwizacji, której główny nurt wyznaczany jest przez strumień brzmień gongu charakterystyczny dla tego miejsca, tego czasu i tego grona słuchaczy.

Na gongach, misach i grajach gra Rafał Cichy-Choroniewski, z wykształcenia geofizyk, z zawodu informatyk, a z zamiłowania twórca przestrzeni dźwiękowych tkanych z subtelnej materii brzmień instrumentów etnicznych pochodzących z różnych kultur i stron świata.

Uczestników prosimy o przyniesienie własnych mat i koców, na których będzie można się położyć i w pełni skorzystać z działania dźwięku.

Prosimy także pamiętać o przeciwwskazaniach w uczestniczeniu w koncertach gongów. Są nimi: ciąża, rozrusznik serca, epilepsja, przyjmowanie leków psychotropowych oraz stan po spożyciu alkoholu.

Wstęp: 18 zł

Obowiązują zapisy: Barbara Habieda, b.habieda@okn.edu.pl lub tel. 12 644 27 65 w. 18.

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury
Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida
os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl
www.okn.edu.pl
www.facebook.com/oknorwid

Otwórz uszy. Tu i Teraz: #6 Polski modernizm

6 kwietnia 2018 r., godz. 18.00

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Wykład muzyczny wraz z prezentacją utworów, poświęcony okresowi polskiego modernizmu. Wstęp wolny.

Wykonawcy:

(Spółdzielnia Muzyczna Contemporary Ensemble)

- Paulina Woś,
- Jakub Gucik,
- Martyna Zakrzewska.

Wbrew powszechnym stereotypom sztuka współczesna nie musi być niezrozumiała. Wręcz przeciwnie, działalność twórców XX wieku potrafi w bezpośredni sposób przemawiać do odbiorcy, ponieważ jest tworzona w czasach, które o wiele łatwiej nam sobie wyobrazić.

Wykonawcy krakowskiego zespołu Spółdzielnia Muzyczna Contemporary Ensemble rozpoczynają nowatorski projekt, celem którego jest prezentacja twórczości wybitnych kompozytorów XX wieku osobom niezwiązanym ze środowiskiem muzycznym. Comiesięczne spotkania organizowane we współpracy z krakowskimi instytucjami kultury łączą w sobie profesjonalizm muzyków, którzy brali udział w największych festiwalach muzyki nowej w Polsce i za granicą (Warszawska Jesień, Sacrum Profanum, Internationale Ferienkurse für Neue Musik w Darmstadt) z przystępną formą prezentacji, która sprawia, że wydawać by się mogło niezrozumiała twórczość nagle zaczyna do nas przemawiać „ludzkim głosem”.

Choć wybór najważniejszych twórców XX wieku nie jest łatwym zadaniem członkowie zespołu zdecydowali się na nazwiska, które wydają się być najbardziej kluczowe dla odbiorców chcących by bliżej muzyki tworzonej w naszych czasach. Wśród nich znalazł się George Crumb, twórca utworów „kosmicznych” inspirowanych kulturą Wschodu, ale brzmieniowo niezwykle atrakcyjnych. Kontakt z nimi może stać się inspiracją do otwarcia się na inne brzmienie, słuchania szerzej. Kolejną wybraną przez nas postacią jest Luciano Berio, pasjonat melodii. Jeśli tylko wskazać jej końce może ona każdego zaprowadzić w fascynujące rejony sztuki muzycznej. Helmut Lachenmann udowadnia z kolei, że każdy instrument może zaskoczyć i zabrzmieć jak coś zupełnie innego. To swoiste studium możliwości instrumentów i wykonawców. Na koniec **minimalizm**, którego wybrzmienie spotykamy na

co dzień w muzyce rozrywkowej. My jednak zachęcimy do zajrzenia głębiej, do źródeł tej natchnionej muzyki. Pojawi się folklor, zarówno polski jak i afrykański czy japoński.

Każde spotkanie trwa ok. 60 minut i angażuje od trzech do pięciu wykonawców zespołu. Punktem wyjścia zawsze jest muzyka, wykonane zostają utwory lub fragmenty utworów idiomatycznych dla danego twórcy czy kierunku. Ponadto wykonawcy postarają się przybliżyć zainteresowanym muzyczne style i sensy słowem, zachęcając do dyskusji.

Spółdzielnia Muzyczna Contemporary Ensemble

W 2014 roku grupa krakowskich muzyków, występujących razem między innymi w projekcie European Workshop for Contemporary Music, uczestniczyła w Internationale Ferienkurse für Neue Musik w Darmstadt, w programie dla młodych ансамbli. Narodziła się wtedy myśl, by owocną współpracę kontynuować w formie stałego zespołu. Celem Spółdzielni jest wspólna chęć eksploracji muzyki współczesnej we wszelkich przejawach gatunkowych, z różnych okresów i różnych kultur muzycznych. Ponadto zwracamy szczególną uwagę na wykonanie takiej muzyki w takiej formie, która pozwoli rozwinąć się zarówno wykonawcom jak i słuchaczom.

*W obecnej formie projekt „Tu i teraz. Czy muzyka współczesna może zachwycić” organizowany jest *pro bono*, tzn. muzycy oraz organizatorzy nie pobierają wynagrodzenia za przygotowanie oraz realizację omawianych spotkań.

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury
Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida
os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl
www.okn.edu.pl
www.facebook.com/oknorwid

Sól ziemi // Simple Life – dokument w Sfinksie

9 kwietnia 2018 r., godz. 19.00

Kino Studyjne Sfinks OKN, os. Górali 5

Pokaz filmu pt. „Sól ziemi” w reżyserii Juliano Salgado i Wima Wendersa. Wstęp wolny.

„Sól ziemi” (90 minut) reż. Juliano Salgado, Wim Wenders

Dokument, Brazylia/Francja 2015

Sebastiao Salgado, brazylijski fotograf, podróżował po całym świecie przez 40 lat. Dokumentował ludzkość w okresie dramatycznych zmian, będąc tym samym świadkiem najważniejszych wydarzeń na świecie: konfliktów wojennych, klęsk głodu i przymusowych emigracji. Sławę przyniosły mu cykle fotografii poświęcone kondycji człowieka, w których zajrzał do jądra ciemności ludzkości. W swoim nowym projekcie fotograficznym, poświęconym pięknu Ziemi, po raz pierwszy odszedł od fotografii społecznej na rzecz dokumentowania terenów nietkniętych przez zachodnią cywilizację, gdzie bez przeszkód nadal rozwija się fauna i flora i gdzie można zobaczyć krajobrazy jakby zaczerpnięte z księgi Genesis. Film pokazuje życie Sebastiao Salgado i jego prace, dzięki którym stał się jednym z najświetniejszych fotografów na świecie

Szczegółowe informacje:

Kino Studyjne Sfinks Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65 w. 32, sfinks[at]okn.edu.pl

www.kinosfinks.pl

www.facebook.com/StudyjneKinoSFINKS

Oman – oaza spokoju Bliskiego Wschodu // Nowa Huta na końcu świata

9 kwietnia 2018 r., godz. 19.00

C-2 Południe Cafe, os. Górali 5

Slajdowisko z udziałem Moniki Kołton. Wstęp wolny.

Przeniesiemy się na chwilę w podróż do świata arabskiego rodem z baśni „Tysiąca i jednej nocy”, do kraju życzliwych ludzi, pustyń, wąwozów, pięknych zabytków i plaż. Kierunek nadal rzadko obierany przez turystów, dzięki czemu nie przesiąkł jeszcze komercją. Położony na krańcu Półwyspu Arabskiego Oman to państwo, o którym bardzo rzadko piszą światowe media. Mimo swojego strategicznego położenia i sąsiadów takich jak Jemen oraz Arabia Saudyjska, kraj od dawna jest oazą spokoju na Bliskim Wschodzie. Monika zabierze Was w tułaczkę wynajętym samochodem po północnym Omanie i pokaże uroki biwakowania pod chmurką. Planujecie wyprawę i szukacie inspiracji? Zapraszamy!

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/oknorwid

Mistrzejowicki Komputerowy Klub Seniora

12, 19, 26 kwietnia 2018 r., godz. 12.00

Klub Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14

Dwugodzinne otwarte spotkania w pracowni komputerowej dla młodszych i starszych seniorów chcących poszerzyć swoje kompetencje w zakresie obsługi komputera.

Program opracowywany jest we współpracy z uczestnikami zajęć i odpowiada na ich potrzeby. Seniorzy uczą się m.in. instalowania programów, korzystania z komunikatorów, poczty, poznają zasady bezpiecznych zakupów w Internecie. Zwiedzają wirtualne muzea, korzystają z aplikacji programu Google. Poznają ciekawe i przydatne strony internetowe.

Uczestnicy zajęć mogą korzystać z własnych laptopów lub tabletów.

12 IV / 12.00 Tablety, smartfony – ustawienia sprzętu
19 IV / 12.00 Czyszczenia pamięci podręcznej i plików cookies
26 IV / 12.00 Google Art Project

Prowadzenie: Joanna Kornas, Wiktoria Federowicz

Wstęp: 15 zł / zajęcia (płatne przed zajęciami)

Mistrzejowicki Komputerowy Klub Seniora powstał dzięki wsparciu Dzielnicy XV Mistrzejowice.

Szczegółowe informacje i zapisy:

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków
tel.: 12 648 08 86, klub[at]kuznia.edu.pl
www.kuznia.edu.pl
www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

DKF Kropka: Gniew

12 kwietnia 2018 r., godz. 18.00

Kino Studyjne Sfinks OKN, os. Górali 5

Pokaz filmu „Gniew” w reż.: Ludwiga Shammasian i Paula Shammasian.

„Gniew” (91 minut) reż. Ludwig Shammasian i Paul Shammasian

Dramat, Wielka Brytania 2017, wyst.: Orlando Bloom, Janet Montgomery, Anne Reid, Alex Ferns

Katolicka Irlandia. Malky (Orlando Bloom) to pozornie twardy facet, który pracuje jako robotnik przy rozbiórce starego kościoła, a czas wolny spędza w pubach. Pewnego dnia do jego miasteczka powraca długo niewidziany i poważany przez wszystkich ksiądz (James Smillie). Wraz z nim powracają skrywane traumy z dzieciństwa Malky'ego. Mężczyzna zaczyna odtrącać najbliższych, zachowuje się destrukcyjnie, rani siebie, matkę i swoją dziewczynę Emmę (Janet Montgomery). Jego gniew narasta. Samotnie spróbuje zmierzyć się z przeszłością.

Po seansie odbędzie się dyskusja, którą poprowadzą Jakub Bem i Przemysław Piotrowski.

Wstęp: 12 zł

Szczegółowe informacje:

Kino Studyjne Sfinks Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 644 27 65 w. 32, sfinks[at]okn.edu.pl
www.kinosfinks.pl
www.facebook.com/StudyjneKinoSFINKS

Fantomy. Wieczór poetycki Anny Mazeli

13 kwietnia 2018 r., godz. 18.30

Klub Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14

Wstęp wolny.

Anna Mazela – doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie kulturoznawstwa, animatorka kultury i pracowniczka biblioteki Klubu Kuźnia. Zafascynowana fotografią jako fenomenem kulturowym i jej związkami z innymi dziedzinami kultury i sztuki. Miłośniczka baśni i surrealizmu. Inspiruje ją muzyka. Rysuje i pisze od zawsze, często te dwie czynności ściśle do siebie przylegają - zazwyczaj rysunki stają się zaczynami wierszy, rzadziej to rysunki powstają jako ilustracje do napisanych przez nią wcześniej utworów. Na wystawie zaprezentowane zostaną prace inspirowane różnymi jej wierszami, które zostały wymieszane i umieszczone na obrazkach. Niektóre z wierszy-komentarzy powstały natomiast pod wpływem wizji z konkretnego rysunku.

W 2016 roku krakowski oddział Stowarzyszenia Pisarzy Polskich wydał jej debiutancki tom pt. *Głęboko, nisko*, za który w tym samym roku otrzymała wyróżnienie w Ogólnopolskim Konkursie im. Anny Świrszczyńskiej. W 2009 r. otrzymała wyróżnienie w VI Ogólnopolskim Konkursie Poetyckim im. Marty Aluchny-Emelianow w Słupsku, a w 2011 r. wyróżnienie w XIX Ogólnopolskim Konkursie Poetyckim „Dać Świadectwo” organizowanym przez Śródmiejski Ośrodek Kultury w Krakowie. Wiersze Anny Mazeli były publikowane w almanachach grupy poetyckiej „Sylaba” oraz almanachach pokonkursowych, w Magazynie Materiałów Literackich CEGŁA, w czasopiśmie „Kraków” i „2Miesięczniku”.

Szczegółowe informacje:

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków

tel. 12 648 08 86, klub[at]kuznia.edu.pl

www.kuznia.edu.pl

www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

Koncerty Mistrzejowickie: Radujcie się... Koncert Wielkanocny

15 kwietnia 2018 r., godz. 18.00

Kościół pw. św. M. M. Kolbego, os. Tysiąclecia 86

W programie m. in. G. G. Gorczycki, M. Gomółka, S. Moniuszko i A. Vivaldi. Wstęp wolny.

Wykonawcy:

Akademicki Chór ORGANUM

Zespół Instrumentalny RICERCAR

Wiktoria Bisztyga – sopran

Bogusław Grzybek – dyrygent

Akademicki **Chór ORGANUM** powstał w 1969 roku z inicjatywy Bogusława Grzybka, który do dzisiaj jest jego kierownikiem artystycznym i dyrygentem. Od początku swojej działalności chór występuje pod patronatem Klubu Inteligencji Katolickiej w Krakowie.

W swoim repertuarze zespół posiada utwory muzyki dawnej, a także dzieła kompozytorów współczesnych m. in. Góreckiego, Koszewskiego, Krenza, Pendereckiego, Łuciuka. ORGANUM jest

stałym uczestnikiem i laureatem przeglądów, festiwali i konkursów chóralnych, współpracuje również z filharmoniami w kraju, z Filharmonią Lwowską, Operą Krakowską i Warszawską Operą Kameralną.

Wielkim Przyjacielem chóru był Metropolita Krakowski – Kardynał Karol Wojtyła, i był nim nadal, jako Jan Paweł II. W pamięci i sercach ORGANUM na zawsze wpisały się występy w Watykanie. Akademicki Chór ORGANUM z wielkim powodzeniem koncertował niemal we wszystkich krajach Europy oraz w USA.

Od 1990 roku chór występuje wspólnie z **Zespołem Instrumentalnym RICERCAR**, którego założycielem jest również Bogusław Grzybek, co pozwoliło na poszerzenie repertuaru o muzykę oratoryjną: Bach, Beethoven, Haendel, Mozart, Vivaldi. Zespół RICERCAR tworzą młodzi muzycy z Konserwatorium i Akademii Muzycznej w Krakowie.

Bogusław Grzybek ukończył Akademię Muzyczną w Krakowie w klasie organów i teorii specjalnej, a także kurs dyrygentury u prof. Stefana Stuligrosza. Pełni obowiązki organisty w Bazylice Mariackiej. Za swoją wieloletnią i aktywną działalność artystyczną otrzymał wiele prestiżowych nagród i odznaczeń, w tym Order św. Grzegorza Wielkiego nadany mu przez Papieża Benedykta XVI, za wybitne osiągnięcia w dziedzinie muzyki kościelnej. W roku 2017 w Bazylice Mariackiej świętowano czterdziestolecie pracy tytularnego organisty świątyni. Do licznych odznaczeń i medali dołączył Złoty Medal Ojca św. Jana Pawła II którym B. Grzybek został uhonorowany za zasługi dla Archidiecezji Krakowskiej, przez arcybiskupa Marka Jędraszewskiego.

Szczegółowe informacje:

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków
tel. 12 648 08 86, klub[at]kuznia.edu.pl
www.kuznia.edu.pl
www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

Nowa Zelandia rowerem – tak daleka, a tak bliska // Nowa Huta na końcu świata

16 kwietnia 2018 r., godz. 19.00

C-2 Południe Cafe, os. Górali 5

Slajdowisko z udziałem Joanny Jachym i Łukasza Drewniaka. Wstęp wolny.

Nowa Zelandia, najbardziej oddalony od Polski kraj. Dla jednych wyspa wakacyjnych marzeń, dla innych świat elfów, krasnoludów i hobbitów. Jedno jest pewne – to kompletnie inny świat. Mieszkańcy zakręcenii na punkcie ekologii, czystości, a psy na lotnisku obwąchując bagaże szukają raczej przewiezionych świeżych owoców, warzyw czy miodu.

Asia i Łukasz spędzili w Nowej Zelandii 1,5 miesiąca. Przemierzali wyspę na rowerze. Przejechali 2400km, zwiedzając część północną i południową. Rower nie jest najszybszym środkiem transportu, ale daje wolność i możliwość bliższej relacji z ludźmi, poczucia zapachów przyrody i zobaczenia tego, na co jadąc samochodem nie zwrócilibyśmy uwagi.

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury
Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl
www.okn.edu.pl
www.facebook.com/oknorwid

Wyspiański a Nowa Huta

17 kwietnia 2018 r., godz. 18.00

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Wykład o związkach Stanisława Wyspiańskiego z terenami obecnej Nowej Huty w ramach projektu Wyspiański bliżej. Prowadzenie: Maciej Mieziań. Wstęp wolny.

Uczestnicy usłyszą o tym jak Wyspiański bywał w Krzesławicach u Matejki, malował pielgrzymujących do Mogiły, uwiecznił Franciszka Ptaka z Bieńczyc w "Weselu" i liczył się ze zdaniem jego żony Marcjanny.

Maciej Mieziań - historyk sztuki, publicysta związany z Nową Hutą. Autor przewodnika „Nowa Huta – socjalistyczna w formie, fascynująca w treści”, który był pierwszą tak szeroką prezentacją dzielnicy. Początkowo pracował w należącym do Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych Dworku Jana Matejki w Krzesławicach, potem w Ośrodku Kultury im. C. K. Norwida, a od 2004 r. jest pracownikiem Oddziału Dzieje Nowej Huty Muzeum Historycznego Miasta Krakowa.

Wyspiański bliżej - projekt realizowany w okresie od kwietnia do grudnia 2018 roku, na który złożą się: wykład o związkach Wyspiańskiego z terenami obecnej Nowej Huty, warsztaty dla młodzieży i dorosłych z projektowania witraży z kartonu i papieru, inspirowanych motywami z twórczości plastycznej Wyspiańskiego, organizacja warsztatów edukacyjnych dla dzieci przedszkolnych (5-6 lat), podczas których przedstawiona zostanie postać Wyspiańskiego przy użyciu specjalnie wyprodukowanych na ten cel puzzli z obrazami artysty oraz organizacja konkursu plastycznego z nagrodami dla szkół podstawowych, którego przedmiotem będzie narysowanie pastelami portretu Wyspiańskiego. Projekt finansowany jest ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury
Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida
os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl
www.okn.edu.pl
www.facebook.com/oknorwid

Zdrowie na start! Odchudzanie z głową

20 kwietnia 2018 r., godz. 18.00

Klub Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14

Spotkanie połączone z warsztatem kulinarnym. Wstęp wolny.

Prowadzenie: Irena Owsiak – dietetyk, Katarzyna Kulig – technolog żywienia

Zapisy: Katarzyna Kosowska: k.kosowska@kuznia.edu.pl lub tel. 12 648 08 86

Szczegółowe informacje:

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków
tel. 12 648 08 86, [klub\[at\]kuznia.edu.pl](mailto:klub[at]kuznia.edu.pl)
www.kuznia.edu.pl
www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

Znów... Recital autorski Miłosza Kucharskiego (śpiew, gitara, fortepian)

21 kwietnia 2018 r., godz. 18.30

Klub Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14

Drugi recital Miłosza Kucharskiego, młodego gitarzysty, dla którego tworzenie muzyki, to nie tylko sposób na wyrażenie siebie, ale przede wszystkim uczucie wolności. Wstęp wolny.

Podczas koncertu Miłosz Kucharski wykona swoje autorskie utwory.

Szczegółowe informacje:

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków
tel. 12 648 08 86, [klub\[at\]kuznia.edu.pl](mailto:klub[at]kuznia.edu.pl)
www.kuznia.edu.pl
www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

Wiosenne Kulinaria JEM JEM Zero Waste

22 kwietnia 2018 r., godz. 11.00-15.00

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Czy wiecie, że do śmietników na całym świecie trafia ponad miliard ton żywności rocznie. Jak marnować mniej jedzenia? Ośrodek Kultury Norwida zaprasza do zmierzenia się z wyzwaniem! Prowadzący podzielą się doświadczeniami związanymi z wprowadzaniem w życie metody zero waste, czyli stylu życia, który zakłada minimalizowanie ilości produkowanych odpadów. Opowiedzą, co to jest foodsharing i odpowiedzą, jakie smakołyki można wyczarować z kuchennych odpadków. To będzie prawdziwa kuchenna rewolucja! :)

Metodą małych kroków będzie można wprowadzić ważne zmiany w swoim życiu. Mniej śmieci, mniej toksycznych opakowań foliowych, zdrowsza planeta, więcej pieniędzy w portfelu, a do tego smacznie i zdrowo. #niekarmiekosza - po co wyrzucać liście kalarepy, które są dla źródłem drogocennych witamin? STOP. Zamiast kupować kolejne apteczne suplementy można skorzystać z tego, co daje natura. Zmniejszmy ilość generowanych śmieci. Dowiedzmy się, jak kupować, żeby nie doprowadzać do przeterminowania się produktów. I nie wyrzucajmy fusów po kawie. Są doskonałym składnikiem...

No właśnie, czego? :) Tego wszystkiego i jeszcze więcej dowiecie się na Wiosennych Kulinariach JEM JEM już 22 kwietnia w Ośrodku Kultury Norwida.

Program wydarzenia:

11.00-12.00 Jadłodzielnia. O tym, co to jest i z czym to się je opowie Kasia Siudowska z Foodsharing Kraków

12.00-13.30 Spotkanie autorskie z Sylwią Majcher, autorką książki "Gotuję, nie marnuję. Kuchnia ZERO WASTE po polsku" + mini pokaz kulinarny

13.30-14.00 #niekarmiekośza - nasze pomysły na odpadki // burza mózgów

14.00-15.00 Woreczki spożywcze ZERO WASTE – zamieniamy jednorazówki na wielorazówki. Warsztaty szycia. // 6 miejsc, zapisy: a.wyrwal@okn.edu.pl

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/oknorwid

Spotkanie z Sylwią Majcher, autorką książki "Gotuję, nie marnuję. Kuchnia ZERO WASTE po polsku" oraz mini pokaz kulinarny

22 kwietnia 2018 r., godz. 12.00-13.30

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Propozycja dla wszystkich, którzy szukają pomysłu na kreatywne wykorzystanie tego, co zostało w lodówce i w kuchennych szafkach. Wstęp wolny.

Sylwia Majcher ma mnóstwo sposobów na to, by resztki zamiast do kosza trafiły na talerze. Autorka jest mistrzynią kuchennej improwizacji i ze światła w lodówce gotuje trzydaniowy obiad. W jej kuchni, co udowadnia w książce, nie ma składnika, który nie może dostać drugiego życia.

W tej książce znajdziesz nie tylko fantastyczne przepisy na dania z resztek, ale także pomoc w planowaniu jadłospisu i układaniu listy zakupów. Dowiesz się, co zrobić, żeby ograniczyć kupowanie za dużej ilości jedzenia, poznasz najlepsze sposoby przechowywania mąki, kasz, mięsa, ryb, owoców i warzyw, żeby ich świeżość była jak najdłuższa. Nauczysz się, co i jak mrozić, kisić, pasteryzować, suszyć i jak odczytywać datę ważności konkretnych pokarmów – aby tylko nie wyrzucać!

Dane dotyczące marnowania żywności w świecie są przerażające: do śmietników na całym świecie trafia 1,3 miliarda ton żywności rocznie, w samej Polsce wyrzucamy 9 milionów ton jedzenia. W ten sposób marnujemy nie tylko żywność, ale i hektolitry wody, która jest potrzebna do jej wytworzenia. W odpowiedzi na to powstają znakomite inicjatywy: Dan Barber, ulubiony kucharz Państwa Obamów, który w swojej restauracji podaje dania – z resztek; sklep w Kopenhadze, w którym można zakupić jedzenie z uszkodzeniami podczas transportu, lub któremu kończy się termin ważności; w Dani blogerka Selina Jull założyła ruch edukacyjny Stop marnowaniu jedzenia, już po pięciu latach w jej kraju marnuje się o 25% jedzenia mniej!

Książka idealnie wpisuje się coraz silniejszy i świadomy w Europie oraz Stanach Zjednoczonych trend zero waste. Wyrzucanie jedzenia zaczyna być nietaktowne, a umiejętność twórczego

wykorzystywania resztek - doceniana i pożądana. Uznani szefowie kuchni komponują wymyślne przepisy, a Sylwia Majcher pokaże, że recyklingowym kulinarnym bohaterem w swoim domu może być przecież każdy. Jej przepisy są funkcjonalne i, co ważne - łatwe do odtworzenia nawet przez amatorów.

Po przeczytaniu porad Sylwii Majcher, już nigdy nie wyrzucisz jabłka z plamką lub głąba z kapusty i nie wzgardzisz przedwczorajszym pieczywem. W Twoim piekarniku z tych produktów (i wielu innych dotąd wyrzucanych) powstaną pyszne klopsiki z chleba w sosie pomidorowym, pudding z czerstwego pieczywa z warzywami, carpaccio z głąba kapusty, quiche z białego sera i cebuli, a także kotlety z łososia? Brzmi jak dania z resztek? Czy może raczej jak menu dobrej restauracji?

Stosując się do kilku podstawowych zasad i korzystając z tych znakomitych pomysłów, nabierzesz wprawy w smacznym gotowaniu, nauczysz się nie tylko wykorzystywać resztki z przyrządzania posiłków, ale także, dzięki dobremu planowaniu, spowodujesz, że tych resztek będzie się w Twojej kuchni pojawiało coraz mniej. I odczujesz sporą różnicę w swoim portfelu. Na plus!

Sylwia Majcher, dziennikarka TVN24, współautorka nagradzanego bloga kulinarnego kuchniawformie.pl. Zwycięzczyni ogólnopolskich Kulinarnych Zawodów Dziennikarzy. Absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW W Warszawie. Autorka reportaży i wywiadów kulinarnych. Mistrzyni kuchennej improwizacji - ze światła w lodówce gotuje trzydaniowy obiad. Przywraca właściwe miejsce resztkom i stawia je na stole w atrakcyjnej odsłonie. Mama dwójki dzieci, na których z sukcesami testuje swoje nieoczywiste przepisy. Regularnie w podróży, które są dla niej nieustającym źródłem inspiracji. Lubi zaglądać szefom kuchni do garnków i talerzy. Zbiera książki kucharskie z całego świata, w nowych miejscach zamiast muzeów zwiedza targowiska i miejsca, w których karmiącą zaskakująco. Gdy nie gotuje i nie je, biega albo jeździ na rowerze.

Spotkanie autorskie z Sylwią Majcher jest częścią wydarzenia Wiosenne Kulinaria JEM JEM Zero Waste.

Pełny program wydarzenia:

11.00-12.00 Jadłodzielnia. O tym, co to jest i z czym to się je opowie Kasia Siudowska z Foodsharing Kraków

12.00-13.30 Spotkanie autorskie z Sylwią Majcher, autorką książki "Gotuję, nie marnuję. Kuchnia ZERO WASTE po polsku" + mini pokaz kulinarny

13.30-14.00 #niekarmiekosza - nasze pomysły na odpadki // burza mózgów

14.00-15.00 Woreczki spożywcze ZERO WASTE - zamieniamy jednorazówki na wielorazówki.

Warsztaty szycia. // 6 miejsc, zapisy: a.wyrwal@okn.edu.pl

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65, w. 18, [animacja\[at\]okn.edu.pl](mailto:animacja[at]okn.edu.pl)

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/oknorwid

American Dream i współczesna literatura amerykańska // Literacki Wtorek Czytelników

24 kwietnia 2018 r., godz. 18.00

Biblioteka Klubu Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14

Ameryka się zmienia, dotychczasowe wzorce, na których opierała swoją potęgę ulegają erozji. Nie zmienia się jednak to, że amerykańska kultura poparta amerykańską technologią posiada nadal globalną siłę oddziaływania. "Amerykański" Wtorek Literacki poprowadzi Barbara Cygan. Wstęp wolny.

Literacki Wtorek Czytelników - spotkania z literaturą, które odbywają się od ośmiu lat w Klubie „Kuźnia” w każdy ostatni wtorek miesiąca i są okazją, by promować dobrą literaturę, by w zaciszu biblioteki rozmawiać o książkach, spotkać się w gronie ludzi, których łączy pasja czytelnicza i miłość do książek.

Szczegółowe informacje:

Biblioteka Klubu Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków

tel. 12 641 68 75, biblioteka[at]kuznia.edu.pl

www.biblioteka.kuznia.edu.pl

www.facebook.com/BibliotekaKlubuKuzniaOsrodkaKulturyImCKNorwida

Zwiedzanie założeń dworsko-ogrodowych i pałacowych w Laskowej, Limanowej, Marcinkowicach i Nawojowej // Poznajemy Ogrody

26 kwietnia 2018 r., godz. 9.00

Zbiórka przy Ośrodku Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5

Wyjazdowa część cyklu „Poznajemy Ogrody”. Zwiedzanie odbędzie się pod przewodnictwem historyka sztuki Macieja Mieźiana.

Uczestnicy poznają perły architektury i przyrody Sądecczyzny:

1. Renesansowy dwór drewniany w Laskowej powstały pod koniec XVI wieku
2. Dwór klasycystyczny rodziny Marsów wraz z XVI wiecznym parkiem w Limanowej
3. Piętrowy dwór rodziny Morawskich w Marcinkowicach
4. Neogotycki pałac należący do rodziny Stadnickich w Nawojowej

Cena biletu: 50 zł / os.

Szczegółowe informacje:

Dział Animacji i Promocji Kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/oknorwid