

WSZYSTKIEGO DOBREGO!

Wszystkiego dobrego to nowy cykl wydarzeń, który przez kolejne siedem tygodni będzie zapraszał mieszkańców do zaopiekowania się sobą. Do początków wiosny podczas spotkań z autorami, coachami, aktorami, trenerami będziemy wspierać się nawzajem, dodawać sobie otuchy i wskazywać najróżniejsze ścieżki do dobrostanu i dobromyślności.



Wszystkiego dobrego to spotkania, konferencje, wykłady, warsztaty z ludźmi kultury, nauki, popularyzatorami/-ami nauki, trenerkami/-ami. Idea jest prosta, czasy wydają się niewesołe i czasami trudno zobaczyć iskrę nadziei, szczególnie zimą i na przednówku, gdy ciemno, zimno i mgliście. Proponujemy spokojny namysł nad tym co kłopotliwe i praktykę tego co wy-

zwalające, cucące, czułe i dobre. Poza spotkaniami będziemy proponować też zimowe robotki ręczne, niekoniecznie łuskanie fasoli, ale ćwiczenia Tai Chi, garncarstwo, korowód zmysłów w wykonaniu teatru ulicznego i inne tego typu pożyteczne działania jak najbardziej. W wolnych chwilach znajdzie się też moment na odrobinę sztuki kulinarnej by rozmawiać jak poprawiać dobrostan, poprawiając relacje ze swoim ciałem oraz jedzeniem.

Pierwsza edycja cyklu rusza w połowie lutego i będzie realizowana w najprzystępniejszych i najmilszych miejscach Gdyni.

Wśród zaproszonych: **Piotr Cielecki, Wojciech Eichelberger, Jacek Walkiewicz, Michał Korkosz "Rozkoszny", Kamil Sadkowski / Akademia Kulinarna K5, Justyna Suchecka, Teatr Gdynia Główna, A3Teatr.**

Zapraszamy!

Szczegóły: www.gdyniakulturalna.pl

Program na luty:

15 lutego g. 17:30 | Muzeum Miasta Gdyni | wstęp wolny | zapisy

Pokolenie Z, czyli pokolenie zmiany! Spotkanie z Justyną Suchecką prowadzi Dagny Kurdwanowska.

Przygląda się milienialsom, zetkom, alfom i całej reszcie, ale przygląda czynnie nie przez mikroskop, czy lunetę. Jej podstawowym narzędziem badawczym jest rozmowa, a jej efektem książki i morze dziennikarskiej roboty. Jej teksty są dla młodych, którzy dzięki nim są w stanie odnaleźć siebie i swoje potrzeby w gąszczach współczesności, ale też dla tych którzy z głębokim niezrozumieniem i lękiem przyglądają się zmieniającemu się światu.

Dziennikarka specjalizująca się w tematyce edukacyjnej; przez 11 lat związana z "Gazetą Wyborczą", od 2019 roku w TVN24.pl. Dwukrotna laureatka nagrody Grand Press (2020 i 2023), zdobywczyni nagrody im. Wojciechowskiego (2023). Autorka książek dla i o młodzi: "Young power. 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat" (2020), "Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze" (2022) i "Pokolenie zmiany" (2023).

20 lutego g. 18:00 | Muzeum Miasta Gdyni | wstęp wolny | zapisy

K5 Domowa gastrobanda. Spotkanie z Kamilem Sadkowskim wokół książki o dobroczynności gotowania prowadzi Małgorzata Muraszko.

(...) Gastrobanda to pierwsza polska książka, której autorzy rozprawiają się z kuchennymi mitami. Odpowiadając na każde, nawet niewygodne pytanie w bezkompromisowy sposób, odślaniają nieznany laikom barwny świat gastronomii – od trudnych początków, przez opowieści o wojnie z dostawcami, przedstawienie psychologicznych umiejętności barmanów i kelnerów, aż po klasyfikację gości. Każdą historię tworzy inna osoba z kuchennej hierarchii: czy jest to pomocnik kucharza, „runner”, „królowna na zmywaku”, barman i kelner, czy kucharz, szef kuchni, a nawet właściciel restauracji – wszyscy mówią szczerze i bez ogródek. (...)

K5 Domowa Gastrobanda to kompendium wiedzy o kulinarnym świecie. Znajdziecie tutaj nietuzinkowe przepisy wraz z apetycznymi fotografiami wszystkich potraw, poprzedzone rozdziałami wprowadzającymi w daną tematykę. Wyłuskaliśmy sytuacje z codziennego buszowania po kuchni i odpowiadamy na pytania nurtujące domowych kucharzy. Wiedzę przekazujemy w przystępny sposób. Dzięki Domowej Gastrobandzie staniecie się miłośnikami dobrego smaku. Korzystajcie z książki do woli, niech mąka i tłuste palce na okładce będą śladem tego, że po prostu jest niezbędna w kuchni. W razie potrzeby możecie okładkę wyczyścić, ponieważ materiał, z którego jest zrobiona pozwala na swobodne wymycie po udanym Gotowaniu. Bawcie się życiem i doceniajcie każdy przejaw szeroko rozumianej kultury kulinarnej.

Kamil Sadkowski - przeszedł przez niemal wszystkie szczeble pracy w gastronomii. Zaczynał jako kelner, następnie był barmanem, kucharzem, organizatorem kuchni, pracował w firmie dostarczającej produkty dla gastronomii. Swoją przygodę z kuchnią rozpoczął w wieku czterech lat, znamie nosi do tej pory. Był jednym z niewielu w Technikum Gastronomicznym, dla których był to świadomy wybór. Dyplom na studiach bronił z psychologii.

Uczestniczył w kulinarnych podróżach u boku Roberta Makłowicza, podczas tworzenia najbardziej rozpoznawalnego programu kulinarnego „Makłowicz w podróży”. To właśnie tam miał szansę zaglądać w zakamarki miejsc, do których zwykły śmiertelnik nie ma dostępu.

Pomysłodawca i założyciel K5 – autorskiej akademii kulinarnej, w której szkoli kucharzy oraz pasjonatów-amatorów. To właśnie jego uczniowie są dla niego największą radością. Twierdzi,

że każdy potrafi gotować, tylko musi się odważyć i otworzyć umysł na nowe doznania. Szacunku do produktu i jakości nauczył się podczas pracy z Japończykami.

Kulinary obywatel – już od najmłodszych lat podróżował po świecie z Dziadkami, gdzie nowe kultury i miejsca poznawał właśnie od kuchni. Docenia proste smaki, nie lubi komplikować sobie i innym życia w kuchni. Wszystkie przepisy które wychodzą spod jego ręki cechuje prostota wykonania i nietuzinkowym smak. Fascynuje go kuchnia azjatycka oraz street food pod różnymi postaciami.

22 lutego g. 18:00 | Akademia Kulinarne K5 | zapisy | wstęp: 100 zł od osoby

Rozkosz kulinarna. Warsztaty kulinarne z Kamilem Sadkowskim.

Akademia Kulinarne K5 zaprasza na wyjątkowe warsztaty kulinarne, które nie tylko rozwijają umiejętności kulinarne, ale wprowadzają w świat dobrego samopoczucia. Gotowanie to tworzenie harmonii pomiędzy smakiem, zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Program warsztatu:

- wprowadzenie do zasad zdrowego gotowania i korzyści dla organizmu
- odkrywanie wartości odżywczych różnych składników i ich wpływ na dobre samopoczucie
- zwracanie uwagi na smaki, tekstury i aromaty, aby cieszyć się każdym kąsem
- jak dokonywać świadomych i zdrowych wyborów podczas zakupów spożywczych
- tworzenie zbilansowanych posiłków, które korzystnie wpływają na umysł i ciało

Na spotkanie obowiązują zapisy pod linkiem:

<https://k5.com.pl/produkt/wszytkiego-dobrego-projekt-um-gdynia-22-02/>