

Rusza rekrutacja do udziału w bezpłatnych warsztatach

NATURALNA AKADEMIA ZIEMI ŁUKOWSKIEJ

cykl warsztatów

rekrutacja
regulamin



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Zapraszamy mieszkańców obszaru LGD „RAZEM” tj. gmin: Łuków, Adamów, Krzywda, **Stanin**, Wola Mysłowska, Wojcieszków, Trzebieszów, Gmina Stoczek Łukowski, Serokomla oraz Miasto Stoczek Łukowski **do udziału w bezpłatnych EKO-WARSZTATACH**, realizowanych w ramach projektu współpracy „Promocja Turystyki tudzież Kultury” (akronim PTtK).

To mieszkańcy Ziemi Łukowskiej, za pośrednictwem ankiety on-line, wybrali 5 tematów ekowarsztatów, które zostaną zrealizowane w 5 gminach, z których otrzymano największą liczbę głosów.

[RODO_do_regulaminu](#)

[Regulamin_naturalna_akademia_ZL_2024](#)

[Formularz_zgloszeniowy_warsztaty_naturalna_akademia_ZL](#)



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie”

Warsztat	Termin warsztatów	Miejsce	Termin przesłania zgłoszenia upływa:
<p>Temat: EKO-DOM - NATURALNE SPRZĄTANIE Prowadząca: Agata Kwaśna-Nowak</p> <p>Program: Wykorzystywanie roślin i naturalnych środków w ekologicznym sprzątaniu swoich gospodarstw domowych. Dzięki warsztatom wzrasta świadomość, zmniejsza się konsumpcjonizm, dzięki czemu chronimy przyrodę. Wykład plus praktyka. Każdy z uczestników wykonuje 4-5 preparatów ziołowych, które zabiera do domu.</p>	<p>24.01.2024 r. (10:00 – 13.45)</p>	<p>Gmina Krzywda sala w Centrum Kultury w budynku dworca PKP ul. Kolejowa 1B</p>	<p>19.01.2024 r., do godz. 15:00</p>
<p>Temat: NATURALNA APTECZKA – ODPORNOŚĆ NATURALNIE! Prowadząca: Agata Kwaśna-Nowak</p> <p>Program: Wykorzystanie ziół oraz naturalnych produktów - stworzenie ziołowej, naturalnej apteczki. Zioła, nalewki, zimowa herbatka rozgrzewająca, złota pasta do mleka, oxymel - czyli naturalne sposoby na wsparcie naszego zdrowia w okresie jesienno-zimowym. Wykład plus praktyka. Każdy z uczestników wykonuje 4-5 preparatów ziołowych, które zabiera do domu.</p>	<p>25.01.2024 r. (10:00 – 13:45)</p>	<p>Gmina Wola Mysłowska sala konferencyjna UG, Wola Mysłowska 57</p>	<p>22.01.2024 r., do godz. 15:00</p>
<p>Temat: KUCHNIA WIEJSKA I DWORSKA NA PRZEDWIOŚNIU Prowadząca: Justyna Pargieła</p> <p>Program: Wykorzystanie okolicznych roślin oraz zapasów ze spichlerza. Lędzian, olej z lnianki i maku, mąka z krzycy oraz kiszony barszcz z barszczu. Zapomniane zboża, rośliny oleiste jako żywność funkcjonalna, oparta na kuchni staropolskiej. Podczas warsztatów przypomnimy dawne smaki, przyrządzimy potrawy dworskie, bogate w smaki. Spotkanie kończy wspólna uczta, każdy uczestnik otrzyma skrypt z przepisami.</p>	<p>23.02.2024 r. (10:00 – 13:45)</p>	<p>Gmina Łuków Centrum Etnograficzne w Kownatkach, Kownatki 22</p>	<p>19.02.2024 r. do godz. 15:00</p>
<p>Temat: AROMATERAPIA - PACHNĄCA MOC ROŚLIN Prowadząca: Agata Kwaśna-Nowak</p> <p>Program: Wykorzystanie olejków eterycznych w trosce o zdrowie, dobre samopoczucie i urodę. Poznajemy właściwości minimum 20 olejków eterycznych. Wykonujemy oleje do masażu, roll-ony na zatoki, maść na katar, aromaterapeutyczną sól do kąpeli na lekki oddech. Wykład plus praktyka. Każdy z uczestników wykonuje 4-5 preparatów ziołowych, które zabiera do domu.</p>	<p>28.02.2024 r. (10:00 – 13:45)</p>	<p>Gmina Stoczek Łukowski sala szkoleniowa GBP Stare Kobiałki 44,</p>	<p>23.02.2024 r. Do godz. 15:00</p>
<p>Temat: NIEZBĘDNA DOMOWA APTECZKA ZIOŁOWA, JAK DAWNIEJ BYWAŁO - ze schowka Panny Aptecznej Prowadząca: Justyna Pargieła</p> <p>Program: Zasady zbioru ziół na domowe potrzeby, przetwarzania ich na okres zimowy, receptury na domowe specyfiki. W programie spacer zielarski ze zbiorem ziół, przyrządzanie naparu, syropu i maści z ziół rosnących na Ziemi Łukowskiej. Wykład plus praktyka, uczestnicy zabiorą wykonane produkty ze sobą.</p>	<p>01.03.2024 r. (10:00 – 13:45)</p>	<p>Gmina Stanin sala szkoleniowa GBP Kosuty 4, 21-421 Tuchowicz</p>	<p>27.02.2024 r. do godz. 15:00</p>