



Mamy swoją gazetę!

DRODZY CZYTELNICZY

Macie przed sobą pierwsze w historii wydanie gazety osiedlowej „Animka”. „Animka” jest w pewnym sensie dzieckiem klubu Anima, bo to właśnie w tym miejscu tworzymy i redagujemy gazetę, którą trzymacie w rękach. Choć jako klub pozostajemy zamknięci z powodu pandemii, to nadal chcemy być otwarci na wasze potrzeby, bo wiecie co? Bardzo za wami wszystkimi tęsknimy! Dlatego wciąż wdramy w życie nowe inicjatywy, które pozwolą nam być wciąż blisko was.

Naszym zamiarem jest tworzenie tytułu, który przeznaczony będzie dla mieszkańców osiedli Kazanów i Pilczyce. Chcemy pisać o lokalnych sprawach, przybliżać wam naszą działalność, zachęcać do uczestniczenia w kulturze i w życiu społecznym oraz dzielić się ciekawymi poradami z różnorodnych dziedzin życia. Jesteśmy pewni, że nasza gazeta będzie zmieniała się, dojrzewała i nabierała charakteru. Liczymy, że to właśnie wy nam w tym pomożecie. Chcemy zapewnić przestrzeń Wam do zaprezentowania i promowania waszej działalności oraz twórczości. Mamy ogromną nadzieję, że za sprawą naszych wszystkich kolumn znajdziecie w niniejszym tytule coś ciekawego dla siebie.

Wszystkim Czytelnikom niezależnie od wieku, wykształcenia i światopoglądu życzymy interesującej lektury.



KACIK POETYCKI

W listopadzie 2020 rozstrzygnęliśmy „I Konkurs Poetycki Klubu Anima”. Przyznaliśmy nagrody i wyróżnienia w trzech kategoriach wiekowych. W tym numerze gazety prezentujemy wiersz nagrodzony pierwszym miejscem w kategorii wiekowej – dorośli.

SŁAWOMIR ZĄBKIEWICZ

*Gest narracyjny
wszystko co powiesz może być wykorzystane
w reklamie kaszlu i sprzedane za bezcen
ale straty nikt ci nie zabierze*

*możesz żuć kamień i techno w pigułce pić gorzkie
na podwójnym łodzie i z rurką dać nura w taśle
patrzeć przez lupę i oddalać się żeby być bliżej
ale straty nikt ci nie zabierze*

*miej gest i nie odmawiaj ust! nie wszystkie wybory
są fałszywe nawet jeśli prowadzą na manowce
jeśli trzeba tańczyć to nie moja jest rewolucja
lecz katastrofa na własnych zasadach:
pożar albo pożal się boże żal na podwójnym łodzie*

*możesz oglądać książki jak telewizję w której
twój kaszel odbiera nagrodę ale nie możesz
pójść dalej w alfabet – zdrada każe mi śpiewać
a śpiew to gra wstępna występku który znasz*

*taniec jest zderzeniem żądzy i niewiedzy
wpadasz po nim w trans i truchlejesz jak noc:
możesz odbić piłeczkę a ta jak kamień
wpadnie do ogrodu i nie pozwoli ci spać*

*choć straty nikt ci nie zabierze
po przebudzeniu ręce są zimne i puste*



NOWY ROK – NOWY SEZON z zajęciami w Animie!

Stała oferta Wrocławskiego Klubu Anima skierowana
jest do dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.
W 2021 roku zapraszamy wszystkich chętnych na zajęcia:



SZTUKA

- WARSZTATY PLASTYCZNE
Grupy wiekowe: 5-7 lat, 8-10 lat, 11-15 lat
- WARSZTATY CERAMICZNE
Grupy wiekowe: 5-8 lat, 9-10 lat, 11-14 lat



TEATR

- WARSZTATY TEATRALNE
Grupy wiekowe: 7-10 lat, 11-15 lat
- WARSZTATY WOKALNE
Grupy wiekowe: dzieci, młodzież



MUZYKA

- NAUKA GRY NA GITARZE
Grupy wiekowe: 7-10 lat, 11-15 lat, dorośli
- NAUKA GRY NA PIANINIE
Grupy wiekowe: dzieci, młodzież, dorośli



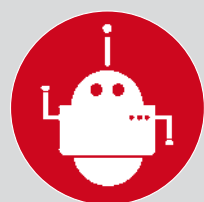
RUCH

- WARSZTATY TANECZNE
DISCO DANCE
Grupy wiekowe: 6-9 lat i 10-17 lat
- MIX DANCE
Grupy wiekowe: 4-5 lat, 5-7 lat
- TANIEC HIP HOP
Grupy wiekowe: 6-10 lat, 11-15 lat
- BALET
Grupy wiekowe: 5-6 lat



SPORT

- JOGA
- TECHNIKI RELAKSACYJNE
- GIMNASTYKA
Grupy wiekowe: dorośli, seniorzy
- TENIS STOŁOWY
Grupy wiekowe: dzieci, młodzież, dorośli



TECHNIKA

- ROBOKLOCKI
Grupy wiekowe: 6-10 lat

Szczegółowe informacje
dotyczące zajęć na
www.klubanima.pl

Dzieje się w Animie!



Dzieje się w Animie

Nasz klub oprócz uczestników zajęć odwiedza również... pewien czarny kot, a właściwie czarna kotka. Baryczka, bo o niej właśnie mowa, należy do jednej z par mieszkającej tuż przy Animie. „Czarnuszka” jest bardzo ufną i po prostu rozkoszną. Daje się głaskać i przytulać każdemu. Z miejsca skradła serca wszystkich pracowników klubu oraz gości. Wy także mogliście spotkać kicię, gdy przeżywała po osiedlu między drzewami w charakterystycznej obroży. Na mruczenia czeka zawsze u nas jedna miska z karmą, druga – z wodą. I wcale nam nie przeszkadza, jak Baryczka pości chwilę na jednym z krzeseł lub pochodzi po biurku któregoś z pracowników, wręcz przeciwnie, uwielbiamy się temu przyglądać.



Dzieje się w Animie

Często zadajecie nam pytanie o przyszłą edycję **Sąsiedzkiego Pchlego Targu Pod Chmurką**. Spieszymy z informacją, jego powrót planujemy na kwiecień. Przypominamy, że wydarzenie odbywa się na parkingu, na tyłach Wrocławskiego Klubu Anima. Podczas targu będzie można kupić/wymienić się różnej maści przedmiotami zalegającymi po szafach, kredensach, w garażu czy na strychu i w piwnicy. Wstęp dla wystawców i odwiedzających jest bezpłatny.

Nowe życie dla używanych rzeczy? Klub Anima pomoże o to zadbać! **Sąsiedzki Pchli Targ Pod Chmurką** będzie okazją dla wszystkich chętnych do sprzedania ubrań, zabawek, książek, antyków, bibelotów i wszelkich szpargałów oraz rękodzieła. Będzie można też wystawić produkty spożywcze i smakołyki. Wszyscy poszukiwacze skarbów zyskają okazję, aby znaleźć prawdziwe rarytasy dla siebie i bliskich.

Dzieje się w Animie

Naprawdę warto odwiedzać stronę www oraz profil facebookowy Wrocławskiego Klubu Anima. Znajdziecie tam nie tylko informacje o aktualnych warsztatach, imprezach, spektaklach i innych wydarzeniach, ale także konkursy i zabawy on-line, w których można wygrać atrakcyjne nagrody.

Zapraszamy na stronę www.klubanima.pl oraz na

www.facebook.com/WroclawskiKlubAnima

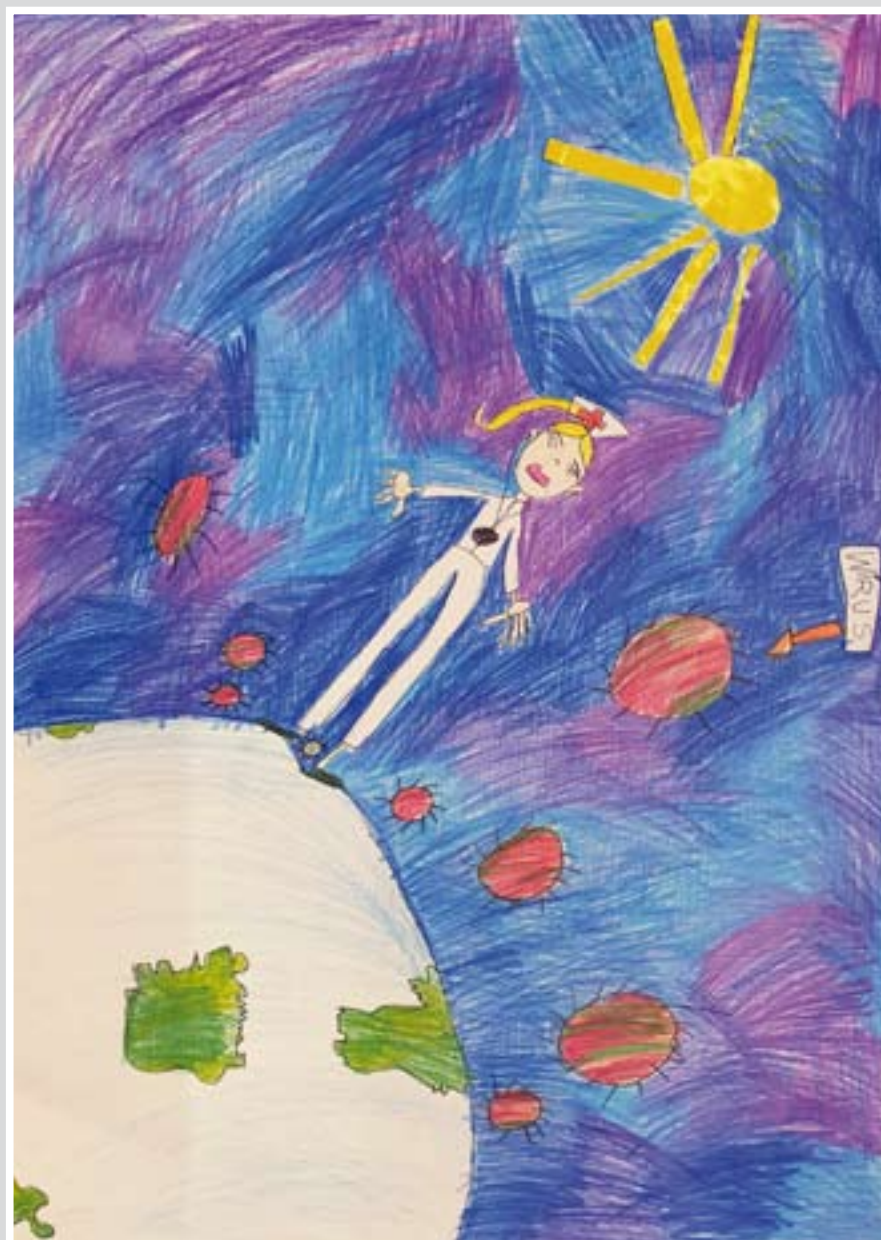


KONKURSY

28. Dolnośląski konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży pt. „MÓJ ULUBIONY SUPER BOHATER”



Aleksandra Bojanowska
„Mój bohater – mama”, 4 lata



Tola Szewczyk
Tola Szewczyk, „Super bohater w Kosmosie”, 6 lat

PORADNIK MALOWANIA BOMBOK



Przygotowania do Świąt oznaczają również przygotowanie dekoracji świątecznych, które mogą kosztować całkiem sporo. Tymczasem ozdoby na choinkę warto stworzyć ręcznie. W prosty sposób możemy np. pomalować w bardzo atrakcyjny sposób bombki. Oto kilka pomysłów:

1

Ścieranym flamastrem rysujemy wzór przypominający witraż. Wzór ten należy później poprawić specjalną konturówką i wypełnić farbami do szkła. Na koniec możemy dodatkowo nałożyć farbę dającą efekt szronu.

2

Bombkę pomalujemy lakierami do paznokci w różnych kolorach, z dodatkiem brokatu lub innych świecących dodatków. Gwarantujemy, że efekt końcowy Was zadziwi!

3

Ostatni sposób to pomalowanie lakierem bombki styropianowej. Najpierw pokrywamy ją farbą akrylową, później dodajemy lakieru do naczynia z wodą i formujemy na powierzchni wzór. W finałowym etapie należy włożyć bombkę do wody, a wzór idealnie się odciśnie. Takie bombki choinkowe prezentują się imponująco.



Kamil Downarowicz

WYWIAD Z... KRYSTYNĄ SZCZEPANIAK

KAMIL DOWNAROWICZ: Jak długo uczysz plastyki we Wrocławskim Klubie Anima?

KRYSTYNA SZCZEPANIAK: Moja przygoda z pracą we Wrocławskim Klubie Anima zaczęła się, gdy zostałam zaproszona do udziału jako jury w konkursie plastycznym dla dzieci. Klub mieścił się jeszcze w dawnym budynku. Ukończyłam PLSP we Wrocławiu, potem Akademię Sztuk Plastycznych w Poznaniu (obecnie Uniwersytet Artystyczny). Był czas, gdy to ja czerpałam wiedzę od tych starszych i doświadczonych wykładowców. Teraz mam przyjemność przekazywać innym swoją wiedzę i fascynację sztukami pięknymi. To jest wspaniałe uczucie, zwłaszcza, gdy połączymy je z obserwacją, jak w młodych ludziach wzrasta zainteresowanie sztuką, radość z autokreacji. Czego można chcieć więcej od swojej pracy edukacyjnej?

K.D.: Dlaczego warto zapisać się na Twoje warsztaty?

K.S.: Warto, to chyba mało powiedziane. Trzeba! Sztuka, kultura jest bardzo istotną dziedziną w życiu każdego. Występuje na wielu płaszczyznach, choć niektórzy tego nie

zauważają lub częstokroć nie doceniają. A to sztuka kreuje nasze człowieczeństwo. Jak to ktoś kiedyś powiedział, zostanie po nas jedynie kultura, sztuka, dzieła. I tu nie chodzi o to, by każdy był w przyszłości malarzem, rzeźbiarzem, architektem. Fajnie, gdyby każdy (prawie) miał potrzebę kreacji. Wybór, też w medium jakimi są sztuki plastyczne. Nie muszę mówić, jak bardzo to jest ważne dla młodego pokolenia. To buduje wrażliwość, rozwija intelekt. Czy akurat warto wybrać moje warsztaty? Tak, również moje. Młodemu człowiekowi (dorosłemu też) do rozwoju potrzebne są różne doświadczenia. Dlatego zachęcam, by uczestniczyli w zajęciach związanych z dźwiękiem, ruchem, czy właśnie moich – plastycznych.

K.D.: Czego na nich nauczysz się najmłodsi, młodzież i dorośli?

K.S.: Że szuka, to nie taka wielka tajemnica. Że każdy powinien bawić się w sztukę. Że do galerii sztuki warto wchodzić. Że nawet Leonardo da Vinci, gdy był dzieckiem, rysował nieudolnie. Że nie każdy zostanie wielkim artystą, ale każdy może mieć przyjemność malowania, rysowania...



Wakacyjne zajęcia teatralne



Wręczając nagrody, jako jury konkursu plastycznego dla dzieci

GALERIA ANIMKI



Prace z zajęć ceramicznych i plastycznych, m.in. Bereniki Bukwałt i Oliwki Pilarskiej



Podczas prowadzenia „I WROCLAWSKIEGO WAKACYJNEGO PLENERU”

Tego też czego nie lubimy. Niestety, nie od razu zbudowano Kraków. Trzeba cierpliwie i sukcesywnie pogłębiać swój warsztat.

K.D.: Trzymasz się jakiejś konkretnej metody pedagogiczno-artystycznej w pracy z dziećmi i młodzieżą? Czy raczej bazujesz na swoim wieloletnim doświadczeniu?

K.S.: Nie. Tego niestety i na szczęście nie. Mam jakiś określony plan, temat, zadanie. Lecz za każdym razem jest inaczej. To dane dziecko, grupa potrafi natchnąć do zmotywowania tego wcześniej przygotowanego zadania. Szukam wtedy nowej metody. Również się uczę. Lubię to.

K.D.: Zazwyczaj zasiadasz również w jury konkursów plastycznych organizowanych przez klub. Na co zwracasz szczególną uwagę przy ocenianiu nadsyłanych prac?

K.S.: Ocenianie prac młodych ludzi jest bardzo trudne. Oczywiście patrzę na dobór techniki, na warsztat, pomysłowość, ale również (intuicyjnie) na to, co dziecko w chwili tworzenia czuło i chciało przekazać. W doborze nagradzanych prac, to jest dla mnie ważne. Nieustająco mam nadzieję, że właściwie wybieram.

K.D.: Jacy są twoi ulubieni artyści?

K.S.: Ha, ha! To trudne pytanie. Mam wielu, których lubię.

Trudno mi zadeklarować, że tylko tego lubię lub tego. Cenię Pabla Picassa za pracowitość i ogromną swobodę kreski. Cenię niektóre dawne malarstwo, za światło jakie pięknie oddali w nich ówcześni artyści. Za cierpliwość do malowania portretów. Ale! Ostatnio odkryłam Canaletto, choć nigdy mi się nie podobał. Zafascynował mnie swobodą przedstawiania architektury. Widać to dopiero przy bezpośrednim, bliskim kontakcie z dziełem. Nie on-line! Ogrom sztuki współczesnej też lubię, również wrocławskich artystów. Nieustające poznawanie, odkrywanie, konfrontacja są dla mnie ważne. Fascynuje mnie odwaga do pokonywania utartych schematów. Forma jak i treść są istotą dobrego dzieła.

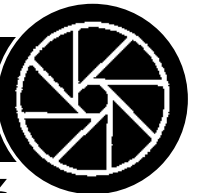
K.D.: A jaka jest twoja ulubiona technika malarska?

K.S.: Podobnie jak w poprzednim pytaniu nie ma odpowiedzi jednoznacznej. Bliska jest mi akwarela. To piękna, trudna i ulotna technika. Mając ją w sobie wiele światła, jeśli się dobrze namaluje.

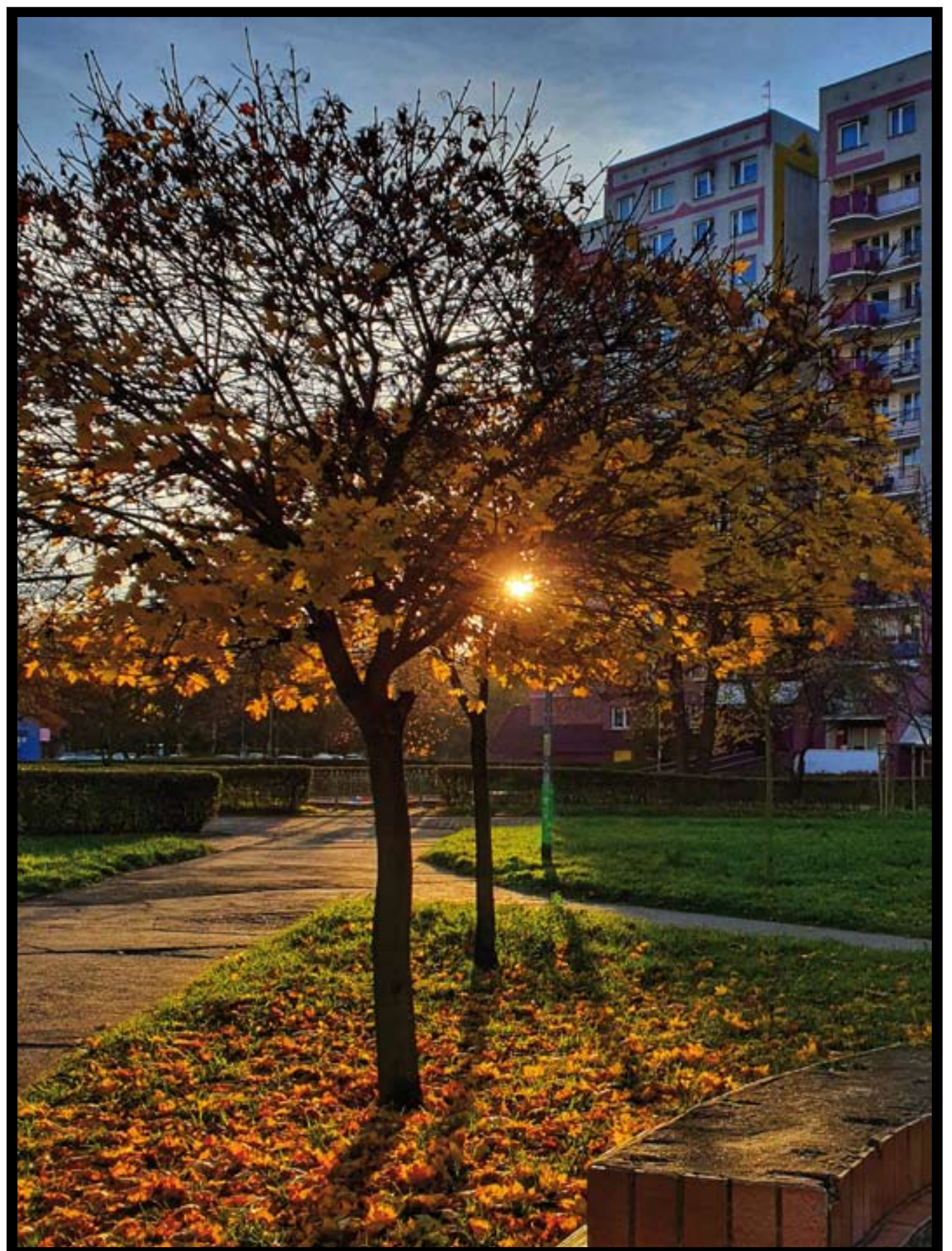
K.D.: Zbliżają się Święta i Nowy Rok. Czego można Ci przy tej okazji życzyć?

K.S.: Mnie, jak i wszystkim, życzę zdrowia oraz uśmiechu na twarzy i w sercu. No i byśmy jak najszybciej zobaczyli się na zajęciach plastycznych we Wrocławskim Klubie Anima!

OKIEM FOTOGRAFA



Zachęcamy do przesyłania swoich zdjęć
Dziś prezentujemy zdjęcie Krystyny Szczepaniak pt. „Jesień na Kozanowie”



Święta

Zbliża się czas Świąt i czas kołęd.
W tym roku proponujemy, żeby do standardowego zestawu pieśni bożonarodzeniowych dołączyć również te mniej znane, a także piękne staropolskie kołedy.
Nasza propozycja to „Anioł pasterzom mówił”, która zawiera wspaniałą świąteczną melodię i wyraża pełnię radości z narodzin Jezusa.

Święta

Na wigilijnym stole nie może zabraknąć pysznych świątecznych potraw. Specjalnie dla was, drodzy czytelnicy, przygotowaliśmy przepisy kulinarne, które sami testowaliśmy we własnych kuchniach i wiemy, że na pewno są sprawdzone!

Kulebiak z kapustą i grzybami

Składniki na farsz:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 5 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 3-4 łyżki oleju
- sól
- pieprz

Składniki na ciasto drożdżowe:

- 3,5 szklanki mąki
- 2 żółtka
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 250 ml mleka
- ok. 40 g drożdży

Dodatkowo:

- 2 blaszki keksowe: jedna o wymiarach 10x30 cm i druga 15x32 cm
- tłuszcz do wysmarowania formy
- bułka tarta do wysypania
- czarnuszka do posypania



Wykonanie:

Do miseczki dajemy drożdże, 2 łyżki mąki, cukier, troszeczkę mleka, wszystko razem mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie przesiewamy mąkę, wlewamy roztwór, olej i roztopione masło. Wbijamy 2 żółtka, wsypujemy sól i dodajemy ciepłe mleko. Wyrabiamy ciasto. Przykrywamy ściereczką, odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Teraz czas na farsz. Grzyby należy zalać wodą na co najmniej 2 godziny. Następnie gotujemy je do miękkości, odciekamy i drobno kroimy. Kapustę odciskamy, zalewamy wodą i obgotowujemy. Można też gotować w wywarze z grzybów. Cebulę obieramy, kroimy w kosteczkę i smażymy na oleju. Kapustę po ugotowaniu odciekamy z płynu, dodajemy grzyby i usmażoną cebulę. Doprawiamy pieprzem i solą (do smaku) i dokładnie mieszamy. Gdy ciasto podwoi swoją objętość wrzucamy je stolnicę, rozwałkujemy na dwa prostokąty, nakładamy farsz i zwijamy jak roladę. Formy smarujemy tłuszczem, sypujemy bułką tartą i wkładamy kulebiaki. Wierzch ciasta smarujemy białkiem i sypujemy czarnuszką. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni i pieczemy przez 45 minut.

Odkrywamy historię Kozanowa



Stary Kozanów z lotu ptaka widziany od północnego zachodu. Lata 1930-1934. Widoczne osiedle domków między ulicami Trzebowiańską a Dziadoszańską. Po lewej widoczne kąpielisko przy Wejherowskiej, a w oddali Popowice. (fot. polska-org.pl)

Wrocławski Kozanów należy do jednych z najbardziej niedocenianych wrocławskich dzielnic. Wyjątkowość i uroda dawnej wsi Chosanouo odkrywana jest dopiero od niedawna, a szkoda, bo miejsce to ma swoją bardzo ciekawą historię.

Kozanów to nie tylko blokowiska i wspomnienie wielkiej powodzi z 1997 roku. Pierwsze wzmianki o osiedlu sięgają roku 1208. Wtedy właśnie wrocławski książę Henryk Brodaty przekazał ówczesną wieś o nazwie Chosanouo biskupowi Wawrzyńcowi. Co ciekawe, nazwa wsi pochodziła wprost od przydomku poprzedniego właściciela osady o oryginalnym imieniu Koza. Następnie, w XIX wieku, wieś zmieniła nazwę Cosel lub Kosel. W końcu, po przyłączeniu miejscowości do Breslau

w 1928 roku, nowa dzielnica zyskała nazwę Kozanów, która to obowiązuje do dnia dzisiejszego. Mało kto wie, ale pod koniec XIX wieku na terenie wsi Kozanów istniała jedna z najnowocześniejszych stoczni rzecznych w Europie, która jako pierwsza budowała statki na Odrze. W stoczni można było prowadzić na raz prace budowlane oraz remontowe 12 statków. Co w niej produkowano? Głównie jachty, barki, holowniki i małe statki.

ANIOŁ PASTERZOM MÓWIŁ

Anioł pasterzom mówił
Chrystus się wam narodził
W Betlejem nie bardzo podłym mieście
Narodził się w ubóstwie
Pan wszego stworzenia
W Betlejem nie bardzo podłym mieście
Narodził się w ubóstwie
Pan wszego stworzenia
Chcąc się tego dowiedzieć
Poselstwa wesołego
Bieżeli do Betlejem skwapliwie
Znaleźli Dziecię w żłobie
Maryję z Józefem
Bieżeli do Betlejem skwapliwie
Znaleźli Dziecię w żłobie
Maryję z Józefem
Jaki Pan chwały wielkiej
Uniżył się z wysokiej
Pałacu kosztownego żadnego
Nie miał zbudowanego
Pan wszego stworzenia
Pałacu kosztownego żadnego
Nie miał zbudowanego
Pan wszego stworzenia

Muzykę do kołedy znajdziecie pod adresem:
www.youtube.com/watch?v=vigGPzEa0tE

Zadbaj o zdrowie



Koronawirus: jak aktywność fizyczna wpływa na odporność?

Zdrowy i zadbany organizm jest niezwykle ważny w czasie szalejącego koronawirusa. Wzmocnić go można na wiele sposobów – zbilansowaną dietą, odpowiednio długim snem, a także aktywnością fizyczną. W niniejszym artykule skupimy się właśnie na tej ostatniej rzeczy.

Naukowcy i lekarze dawno już udowodnili w licznych badaniach i eksperymentach, że podejmowanie aktywności fizycznej ma korzystny wpływ na odporność człowieka. Wszystko zależy jednak od naszego podejścia do ćwiczeń oraz stopnia ich intensywności. Jeżeli zadbamy o to, aby wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności stał się regularną częścią naszego tygodnia, to rzeczywiście będzie on bardzo korzystnie działał na liczne funkcje układu odpornościowego. Ważne jest, aby jednak nie przesadzać, bo ciężkie, zbyt długie i zbyt wyczerpujące treningi mogą przynieść odwrotny efekt, niż ten, który chcemy uzyskać!

Specjaliści polecają aktywność fizyczną na takim poziomie, abyśmy po jej zakończeniu nie byli zbyt zmęczeni. W czasie pandemii, kiedy siłownie są zamknięte, a wychodzenie z domu jest odradzane, wystarczy, że poświęcimy trochę w domu z hantlami, gumą do ćwiczeń czy z kettlebellsami. Aby zachować regularność, nie pozostawmy nic przypadkowi i dokładnie planujmy daty i godziny ćwiczeń. Za stymulujący system odpornościowy należy uznać wysiłek o umiarkowanej intensywności, wykonywany codziennie przez co najmniej 40 minut.

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do umieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



Najbardziej udane zakupy na Kozanowie!

- ➔ Świeże, pyszne owoce i warzywa, ciasta oraz inne produkty spożywcze
- ➔ Sklep spożywczy „U Sylwii”, ul. Modra 2a



NR 1/2020 GRUDZIEŃ NAKŁAD: 1000 egz. GAZETA BEZPŁATNA
Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław, www.klubanima.pl KONTAKT: anima@klubanima.pl
SKŁAD: Krystyna Szczepaniak Zdjęcia: materiały własne, archiwa polska.org.pl, pixabay