

ANIMKA

NR 13 • GRUDZIEŃ 2021

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKŁAD 1000 EGZ.

Z okazji Świąt
życzymy Wam, Drodzy Czytelnicy,
beztroskiego czasu z bliskimi,
otwartego serca i spokojnej głowy,
radości, by z optymizmem patrzeć w przyszłość,
siły, by pokonać wszelkie przeszkody,
zdrowia i wigoru na wszystkie dni,
ciepła i życzliwości od każdego.

Co z choinką po świętach?

Dobre uczynki
nie tylko od święta



Lista ponadczasowych,
funkcjonalnych prezentów

Nowy rok, nowy/a JA!





Wrocławski Klub Anima oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu zapraszają na spektakl muzyczny „Mijają pory roku – zatrzymaj chwilę”, który odbędzie się **4 grudnia o godz. 17.00 przy ul. Pilczyckiej 47.**

W spektaklu wykorzystano wiersze autorstwa członków Sekcji Haiku. Inspirowali się oni japońską sztuką poezji haiku, tworząc tomik „Cztery pory roku”. To obrazki – zatrzymanie chwili, która ciągle się zmienia i określa już inną nową rzeczywistość. Sekcja Haiku w tym roku obchodzi 10-lecie swojej działalności.

WSTĘP WOLNY!

Serdecznie zapraszamy!

Zgodnie z tytułem spektaklu „Mijają pory roku – zatrzymaj chwilę” piosenki będą związane z porami roku.

WIOSNA

1. Wiosna, ach to ty
2. Przestań
3. Kiedy znów zakwitną białe bzy
4. Najszczęśliwszy maj
5. Wiosna

LATO

1. Piechotę do lata
2. Wakacje z blondynką
3. Chwile
4. Babie lato

JESIEŃ

1. Jesienny pan
2. Jesienna zaduma
3. Zwiędłe liście

ZIMA

1. Całą noc padał śnieg
2. Na całej postaci śnieg
3. Zimowa herbatka



Wrocławski Klub Anima serdecznie zaprasza do udziału w 30. Konkursie Plastycznym dla dzieci i młodzieży z Dolnego Śląska.

Konkurs jest przeznaczony dla przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych. Mogą wziąć w nim udział członkowie sekcji plastycznych z ośrodków

kultury oraz osoby indywidualne, które nie ukończyły 20. roku życia. Zgodnie z regulaminem konkursu technika prac jest dowolna. Zadaniem uczestników jest wykonanie pracy graficznej przedstawiającej autorską interpretację wybranych wierszy Tadeusza Różewicza. Czy słowo pisane można przenieść na papier w formie graficznej? Jesteśmy przekonani, że tak. Zatem do dzieła!

Nadesłane materiały zostaną ocenione przez jury, w skład którego wchodzi: **Krystyna Szczepaniak, Jacek Doszyń, Agata Mikułowska.**

Jury wybierze finalistów w pięciu kategoriach wiekowych według podanego w regulaminie kryterium ocen. Na zwycięzców czekają nagrody oraz wernisaż ich prac w siedzibie organizatora.

NADSYŁANIE PRAC: **do 11 grudnia 2021**

ROZSTRZYGNĘCIE KONKURSU:

15 grudnia 2021

WRĘCZENIE NAGRÓD (WERNISAŻ):

18 grudnia 2021



Wrocławski Klub Anima zaprasza na XI Mistrzostwa Wrocławia w tenisie stołowym dla amatorów, których koordynatorem i sędzią głównym jest Katarzyna Osińska – licencjonowany sędzia Polskiego Związku Tenisa Stołowego.

Poza wyłonieniem najlepszych zawodników, celem turnieju jest popularyzacja tenisa stołowego wśród mieszkańców Wrocławia, rozwijanie zainteresowań poprzez sport oraz aktywne spędzanie wolnego czasu.

KWALIFIKACJE:
12 grudnia 2021



HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ANIMIE

PONIEDZIAŁEK

ZAJĘCIA WOKALNE:

16⁰⁰ – 20⁰⁰

ZAJĘCIA TANECZNO-WOKALNE:

16⁰⁰ – 16⁴⁰ (dzieci 3-4 lat)

16⁴⁵ – 20²⁰ (dzieci 4-5 lat)

ZAJĘCIA TEATRALNE:

16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 7-10 lat)

17⁰⁰ – 18⁵⁵ (dzieci 11-15 lat)

GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH:

19⁰⁰ – 19⁵⁵

ROBOTYKA:

16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 6-8 lat)

TANIEC DISCO-VIDEO:

18⁰⁰ – 18⁵⁵ (dzieci 6-8 lat)

19⁰⁰ – 19⁵⁵ (dzieci 10-17 lat)

WTOREK

TENIS DLA DZIECI: 15⁰⁰ – 17⁰⁰

TENIS DLA DOROSŁYCH: 18⁰⁰ – 21⁰⁰

CERAMIKA:

15⁰⁰ – 15⁵⁰ (dzieci 5-8 lat)

16⁰⁰ – 16⁵⁰ (dzieci 5-8 lat)

17⁰⁰ – 17⁵⁰ (dzieci 8-10 lat)

18⁰⁰ – 18⁵⁰ (dzieci 11-14 lat)

TANIEC MIX-DANCE:

16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 4-6 lat)

17⁰⁰ – 17⁵⁵ (dzieci 5-7 lat)

RELAKSACJA DLA DOROSŁYCH:

18⁰⁰ – 18⁵⁵ oraz 19⁰⁰ – 19⁵⁵

NAUKA GRY NA GITARZE:

15⁰⁰ – 15⁵⁵ (dzieci 7-10 lat)

16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 11-15 lat)

17⁰⁰ – 17⁵⁵ (dzieci 11-15 lat)

18⁰⁰ – 18⁵⁵ (dorośli)

PLASTYKA:

16⁰⁰ – 16⁵⁰ (dzieci 4-6 lat)

17⁰⁰ – 17⁵⁰ (dzieci 4-6 lat)

18⁰⁰ – 18⁵⁰ (dzieci 7-10 lat)

19⁰⁰ – 19⁵⁰ (dzieci 11-15 lat)

20⁰⁰ – 20⁵⁵ (młodzież)

ŚRODA

NAUKA GRY NA PIANINIE: 14⁰⁰ – 20⁰⁰

JOGA DLA DOROSŁYCH: 18⁰⁰ – 18⁵⁵

GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH: 19⁰⁰ – 19⁵⁵

BALET:

16³⁰ – 17¹⁰ (dzieci 4 lat)

17¹⁵ – 17⁵⁵ (dzieci 5-6 lat)

CZWARTEK

ZAJĘCIA WOKALNE: 14⁰⁰ – 20²⁰

ZAJĘCIA TANECZNO-WOKALNE:

16⁰⁰ – 16⁴⁰ (dzieci 3-4 lat)

16⁴⁵ – 17²⁵ (dzieci 4-5 lat)

PLASTYKA:

16⁰⁰ – 16⁵⁰ (dzieci 4-6 lat)

17⁰⁰ – 17⁵⁰ (dzieci 4-6 lat)

18⁰⁰ – 18⁵⁰ (dzieci 7-10 lat)

19⁰⁰ – 20⁵⁰ (dorośli)

TENIS DLA DZIECI: 15⁰⁰ – 17⁰⁰

TENIS DLA DOROSŁYCH: 14⁰⁰ – 15⁰⁰

TANIEC HIP-HOP:

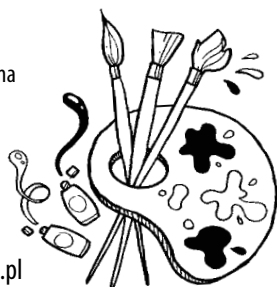
18¹⁵ – 19¹⁵ (dzieci 6-11 lat)

PIĄTEK

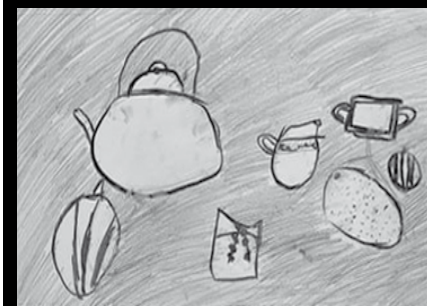
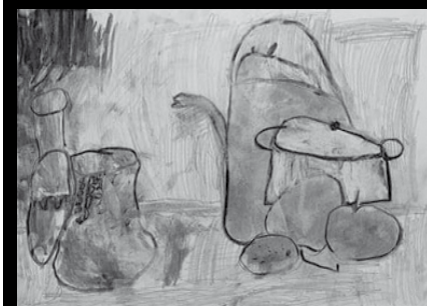
NAUKA GRY NA PIANINIE: 14⁰⁰ – 19⁰⁰

Wrocławski Klub Anima
ul. Pilczycka 47
54-150 Wrocław
www.klubanima.pl

ZAPISY:
tel. (71) 351 12 71
anima@klubanima.pl



GALERIA ANIMKI



Prace z zajęć plastycznych w WK Anima
Grupa wiekowa: dzieci 4-6 lat



Dobre uczynki nie tylko od święta



Większość z nas wigilijną kolację zje w ciepłym domu, przy bogato zastawionym stole, z rodziną wokół i prezentami pod piękną choinką. Świąteczny czas skłania też do refleksji i ociepla ludzkie serca. Stąd ogromne powodzenie takich programów, jak „Szlachetna paczka”, czy „Podaruj Wigilię”. Okazuje się, że dobre uczynki mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

Wiele religii i filozofii mówi o tym, że naszym człowieczym obowiązkiem jest pomaganie innym. W Ewangelii Jana napisano: „Nowe

przykazanie daję wam, abyście się wzajemnie miłowali, jak Ja was umiłowałem”. W buddyzmie znana jest karma oznaczająca „dzielenie”, jest to energia przyczyn i skutków oraz prawo, które pozwala zachować porządek moralny. Bezinteresowne działania są częścią historii ludzkości nie bez powodu. Akty prospołeczne powodują wzrost szczęścia nie tylko u odbiorcy, ale i u dawcy. Im więcej dobra czynimy, tym więcej widzimy go wokół, czyli nasze subiektywne postrzeganie poziomu szczęścia wzrasta.

Wyrażanie i otrzymywanie wdzięczności podnosi poziom zadowolenia przez poczucie łączności z drugą osobą. Pomaga również przyjąć perspektywę innych, zrozumieć ich, a w następstwie współczuć i pomóc. Nie można zapomnieć o sobie, gdyż samoakceptacja i poczucie sensu życia mają wpływ na społeczny dobrostan.

Dobre relacje z innymi czy życzliwość są także elementem dbania o siebie. A im więcej empatii jest w człowieku, tym mniej skłonności do krzywdzenia.

Bardzo ważne są tu też dzieci, które w pierwszych latach uczą się życia przez obserwację najbliższego otoczenia. Okazuje się, że wychowanie dzieci w duchu serdeczności i uczynności wpływa na ich rozwój. Podnoszą się ich kompetencje społeczne i emocjonalne, ale mają też lepsze wyniki w nauce.

***Dlatego uśmiechaj się
i nie bądź obojętny/a!***



Co z choinką po świętach?

Weź udział w akcji #mojodrzewo, gdzie żywą choinkę w doniczce przekazujesz komuś, kto da jej drugie życie. Akcja adopcyjna odbywa się na Facebooku Zielony Wrocław.

Cięte drzewko wyrzuć do pojemnika na bioodpady, najlepiej w kawałkach.

Sztuczne choinki większych rozmiarów należy zawieźć do PSZOKu lub zostawić w pojemnikach na odpady wielkogabarytowe, mniejsze można wrzucać do zmieszanych.

Kiedy zbliży się termin rozebrania Twojej choinki sprawdź lokalne ogłoszenia, może w rejonie organizowana jest specjalna zbiórka.

Oddaj do ZOO! Warunkiem jest, by drzewko było żywe w doniczce i zdrowe. Jodły i świerki to przysmak kopytnych, a także zabawa dla słoni, nosorożców czy pawianów.

Nowy rok, nowy/a JA!



Koniec grudnia często jest okazją do podsumowań, rozliczeń ze sobą oraz do snucia planów na kolejny rok. To wtedy wymyślamy, co zacząć w nowym roku, a ostatecznie udaje nam się wytrwać ewentualnie do marca... Co zrobić, żeby NOWOROCZNE POSTANOWIENIA nie napawały grozą, a wzbudzały entuzjazm? Kiedy już znajdziesz swój cel, musisz opracować plan jego osiągnięcia. Są trzy pytania, na które należy znaleźć odpowiedź: CO? KIEDY? PO CO?

CO? Postanowienie „W nowym roku schudnę!” to za mało. Powinno ono brzmieć „Po pierwszym miesiącu ćwiczeń zgubię 2cm w talii!”. Gdy na horyzoncie pojawia się

realny i mierzalny cel, z którego dodatkowo możemy się rozliczyć-motywacja jest większa.

KIEDY? Zimowe dni są krótkie i ciemne, łatwo się zniechęcić do działania. Dlatego, kiedy swój cel wstawimy w ramy czasowe, konsekwencja przyjdzie nam łatwiej. „Codziennie poświęcę 20 minut przed kolacją na ćwiczenia”.

PO CO? Ogólniki się tu nie sprawdzają. Możesz przygotowywać się do wykupionych wakacji w maju, chcesz być w formie, by bawić się z wnukami lub w końcu wchodzić na 4. piętro bez zadyszki. Pomyśl, po co to tak naprawdę robisz i niech to będzie twoją noworoczną misją!



OXYMEL ognisty cydr

Odporność zaczyna się w...brzuchu!
To flora bakteryjna w jelitach buduje naszą odporność, dlatego tak ważne jest uważne i zróżnicowane odżywianie. W domu możesz samodzielnie przygotować prawdziwą bombę prozdrowotną!

Bazą jest ocet jabłkowy, koniecznie niepasteryzowany i najlepiej żywy, który wpływa na właściwe zakwaszenie żołądka. To dzięki temu nasz układ pokarmowy trawi wszystko dokładnie, odpowiednio wchłania skład-

niki odżywcze i nie dopuszcza do stanów zapalnych.

Do słoika wsyp w równych częściach: obrane i pokrojone czosnek oraz cebulę, wyszorowane imbir oraz chrzan. Nie żałuj przypraw: cynamon w lasce, gwiazdki anyżu, goździki, posiekana papryczka chili, tymianek, rozmaryn i oregano. Całość zalej octem, tak by wszystko dokładnie zakrył i odstaw zakręcone na co najmniej 2 tygodnie. Po tym czasie odcedź i dodaj miodu w stosunku 3:1.

Pij 3 łyżki dziennie i ciesz się zimą bez przeziębień!

7 sposobów na wykorzystanie octu do czyszczenia!

Zbliża się czas wielkich świątecznych porządków. Może nawet nie wiesz, że składnik, który od dawna masz w szafie poradzi sobie z większością zabrudzeń. Nie wysusza dłoni, jest naturalny, a co najważniejsze jest całkowicie bezpieczny.

1. Odświeżanie drewnianej deski do krojenia – wystarczy spryskać ją octem i zostawić na noc.
2. Pojemnik na jedzenie – do środka należy włożyć ręcznik papierowy nasączony octem i zostawić na noc, by pozbyć się z niego zapachów.

3. Mycie okien – ocet nie zostawi smug! Dolej trochę do swojej mieszanki do czyszczenia szyb.

4. Odkamienianie czajnika – wlej w proporcji 1:1 z wodą, zagotuj i zostaw na noc w celu odkamieniania.

5. Czyszczenie piekarnika – czyści nie tylko szybę, ale też środek, bez narażenia na utlenianie się chemii podczas pieczenia.

6. Przetkanie rur – w ramach przetkania wsyp pół szklanki sody do otworu i zalej gorącym octem.

7. Zmiękczenie tkanin – pół szklanki octu należy wlać przed ostatnim płukaniem lub do odpowiedniej przegródki.



PONIZEJ LISTA PONADCZASOWYCH,
FUNKCYJNALNYCH PREZENTÓW.



BUTELKA WIELORAZOWA, SZKLANA LUB STALOWA

ZEGAREK SMARTWATCH



DZBANEK Z ZAPARZACZEM DO HERBATY + HERBATY LIŚCIASTE

KAWIARKA + DOBRA KAWA W ZIARNACH

OCZYSZCZACZ POWIETRZA



POJEMNIK NA JEDZENIE DO PRACY/SZKOŁY, SZKLANY LUB STALOWY

PRENUMERATA MAGAZYNU, np. NATIONAL GEOGRAPHIC

NÓŻ SZEFA KUCHNI

JEDWABNA POSZEWKA NA PODUSZKĘ



KONKURS:

Napisz list do Świętego Mikołaja! Wyślij go do nas: Gazetka@klubanima.pl, a my przekazemy dalej do Laponii! Świąteczna poczta działa tylko do 23.12.2021r. do północy. Autorzy najciekawszych listów otrzymają w nagrodę zestaw gier zręcznościowo-logicznych GOKI.

GRUDZIEŃ W MIEŚCIE

MOCK. Czarna burleska
Teatr Muzyczny Capitol

To spektakl na motywach serii powieści Marka Krajewskiego. Całość jest tylko śpiewana i przedstawia sceny z życia komisarza Eberharda Mock w przedwojennym Wrocławiu. Burleskowe show utrzymane jest w klimacie kryminału noir z nutą thrillera. Kto jeszcze nie widział – pozycja obowiązkowa!

Dziadek do orzechów. Opowieść wigilijna
Opera Wrocławska

To klasyczny balet Czajkowskiego połączony z dobrze znaną historią Dickensa. To sceniczny rozmach, bogate kostiumy i popisowe sceny tańca, a wszystko to dzieje się w wigilijną noc. Warto wybrać się, by osobiście zobaczyć podróż Scrooge'a w niezwyklej, muzycznej oprawie.

R E K L A M A

OPTYK

ul. Kozanowska 113
Naprzeciwko galerii pilczyckiej „Viktor”

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU
ZAWSZE W GODZINACH PRACY

pon.-pt. 9⁰⁰-17⁰⁰
Oferujemy wszystkie rodzaje okularów w atrakcyjnych cenach

tel. 88 999 47 11 www.prooptik.pl

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!

NR 13
GRUDZIEŃ 2021
NAKLAD: 1000 EGZ.
GAZETA BEZPŁATNA

Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47,
54-150 Wrocław, www.klubanima.pl
KONTAKT: anima@klubanima.pl

SKŁAD: Krystyna Szczepaniak
NUMER REDAGOWAŁA: Martyna Haak
ZDJĘCIA: materiały własne, Pixabay, Freepik