

ANIMIKA

NR 21 • SIERPIEŃ 2022

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

● KINO NA WAKACJE

● *Zielone smoothie*

przepis na orzeźwiający i zdrowy koktajl na lato

● JAK I KIEDY PRZYCINAĆ LAWENDĘ

1-7 SIERPNIA ●

Świątowy Tydzień
Karmienia Piersią

● 1 sierpnia 2022
Narodowy Dzień Pamięci
Powstania Warszawskiego

CBD dla seniora ●

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ANIMIE ●

DZIEJE SIĘ W ANIMIE

wrocławski klub ANIMA

SOKRATES w PIASKOWNICY

spektakl dla dzieci
25 WTRZEŚNIA
godz. 11:00

Miejsce: Wrocławski Klub Anima ul. Pilczycka 47
Bilety: 25 zł
Z kartą Nasz Wrocław -20%

wrocławski klub ANIMA

wieczorek taneczno-muzyczny

ZAPRASZAMY do Wrocławskiego Klubu Anima ul. Pilczycka 47, Wrocław

data: 26.08.2022r. godz. 19.00 wstęp: 15zł

wrocławski klub ANIMA

SPRZEDAŻ! WYMIEN! PODARUNEK!

SASIEDZKI PCHLI TARG POD CHMURKĄ W KLUBIE ANIMA

OSIEDLWE PRODUKTY, SKARBY Z DOMU STRYCHU - PIWNICY, REKODZIELO, UBRANIA, KSIĄŻKI, PŁYTY, DOMOWE PRZETWORY, BIBELOTY I... WSZYSTKO, CO INTERESUJĄCE

PRZYJDŹ, ROZŁÓŻ SWOJE RZECZY! WSTĘP DLA WYSTAWCÓW I KUPUJĄCYCH JEST BEZPŁATNY

28 sierpnia, godz. 11.00
Miejsce: Parking przy WK ANIMA

wrocławski klub ANIMA

ZAJĘCIA PLASTYCZNE

DLA: dzieci młodzieży dorosłych

wtorki i czwartki od godz. 15⁰⁰

ZE SZTUKA JEST SUPER!

ZAPISY: ul. Pilczycka 47 +48 71/3511271 www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

Taniec Brzucha

w każdy czwartek

Zapisy pod numerem (71) 351 12 71 www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP

zwiększa witalność poprawia kondycję dodaje energii integruje

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, godz. 19⁰⁰ CENA: 80 zł/m-c

ZAPISY: Wrocławski Klub ANIMA ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław Tel./fax.: (71) 351-12-71 e-mail: anima@klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

JOGA

POCZUJ WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

spokoj i równowaga łagodzenie stresu poprawa krążenia wzmocnienie mięśni

PONIEDZIAŁEK: godz. 18⁰⁰

ZAPISY: Wrocławski Klub ANIMA ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław Tel./fax.: (71) 351-12-71 e-mail: anima@klubanima.pl

RUSZAMY Z ZAJĘCIAMI W ANIMIE!
NIE CZEKAJ, ZAPISZ SIĘ LUB SWOJE DZIECKO JUŻ DZISIAJ

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ANIMIE

PONIEDZIAŁEK

- ZAJĘCIA WOKALNE: 14⁰⁰ – 16⁰⁰, 17³⁰ – 20⁰⁰
- ZAJĘCIA TANECZNO-WOKALNE: 16⁰⁰ – 16⁴⁰ (dzieci 3-4 lata), 16⁴⁵ – 17²⁰ (dzieci 4-5 lat)
- ZAJĘCIA TEATRALNE: 16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 7-10 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁵ (dzieci 11-15 lat)
- ROBOTYKA: 16⁰⁰ – 17⁰⁰ (dzieci 6-10 lat)
- TANIEC DISCO-VIDEO: 17⁰⁰ – 17⁵⁵ (dzieci 6-8 lat), 18⁰⁰ – 18⁵⁵ (dzieci 10-17 lat)
- TANIEC JAZZ: 19⁰⁰ – 19⁵⁵ (dzieci 10-17 lat)
- GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH: 19⁰⁰ – 19⁵⁵

WTOREK

- TENIS DLA DZIECI: 13⁰⁰ – 16⁰⁰
- TENIS DLA DOROSŁYCH: 17⁰⁰ – 21⁰⁰
- CERAMIKA: 15⁰⁰ – 15⁵⁵ (dzieci 5-8 lat), 16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 5-8 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁵ (dzieci 8-10 lat), 18⁰⁰ – 18⁵⁵ (dzieci 11-14 lat)
- PLASTYKA: 16⁰⁰ – 16⁵⁰ (dzieci 5-6 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁰ (dzieci 6-7 lat), 18⁰⁰ – 18⁵⁰ (dzieci 7-10 lat), 19⁰⁰ – 19⁵⁰ (dzieci 11-15 lat)
- BALET: 16³⁰ – 17⁰⁰ (4 lata), 17¹⁵ – 17⁵⁵ (5-6 lat)
- NAUKA GRY NA GITARZE: 15⁰⁰ – 15⁵⁵ (dzieci 7-10 lat), 16⁰⁰ – 16⁵⁵ (dzieci 11-15 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁵ (zaawansowani)
- RELAKSACJA DLA DOROSŁYCH: 18⁰⁰ – 18⁵⁵, 19⁰⁰ – 19⁵⁵

ŚRODA

- NAUKA GRY NA PIANINIE: 14⁰⁰ – 20⁰⁰
- MIX-DANCE: 16⁰⁰ – 16⁵⁵ (4-6 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁵ (5-8 lat)
- JOGA DLA DOROSŁYCH: 18⁰⁰ – 18⁵⁵
- GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH: 19⁰⁰ – 19⁵⁵

CZWARTEK

- ZAJĘCIA WOKALNE: 14⁰⁰ – 20⁰⁰
- HIP-HOP: 18⁰⁰ – 18⁵⁵ (6-11 lat)
- TANIEC BRZUCHA: 19¹⁵ – 20¹⁵
- PLASTYKA: 16⁰⁰ – 16⁵⁰ (dzieci 5-6 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁰ (dzieci 6-7 lat), 18⁰⁰ – 18⁵⁰ (dzieci 7-10 lat), 19⁰⁰ – 20⁵⁰ (dorośli)
- TENIS DLA DZIECI: 13⁰⁰ – 17⁰⁰
- TENIS DLA DOROSŁYCH: 17⁰⁰ – 20⁵⁵

PIĄTEK

- NAUKA GRY NA PIANINIE: 14⁰⁰ – 19⁰⁰

wrocławski klub ANIMA

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Uwolnij się od stresu
Zacznij działać już dziś

ZAPISY: Wrocławski Klub Anima ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław Tel./fax.: (71) 351-12-71 e-mail: anima@klubanima.pl

WSTĘP WOLNY
Ilość miejsc ograniczona
ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ: w środy, godz. 17⁰⁰ oraz 18⁰⁰



Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego

1 SIERPNIA 2022



Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego jest polskim świętem państwowym, które zostało ustanowione w hołdzie bohaterom Powstania Warszawskiego, walczącym w obronie kraju o wyzwolenie stolicy i sprzeciwiającym się okupacji niemieckiej oraz zagrażającej Polsce niewoli sowieckiej.

Działania zbrojne zorganizowano w ramach akcji „Burza”. Powstanie rozpoczęło się 1 sierpnia 1944 roku. Oprócz jednostek AK, przystąpili do niego członkowie pozostałych organizacji podziemnych, tj. Narodowych Sił Zbrojnych, komunistycznej Armii Ludowej, Polskiej Armii Ludowej oraz Kor-

pusu Bezpieczeństwa. Armia Krajowa ujawniła wówczas oficjalną działalność struktur Polskiego Państwa Podziemnego.

Powstanie trwało 63 dni, aż do kapitulacji w dniu 3 października 1944 r. W trakcie walk straty po stronie wojsk polskich wyniosły ok. 16 tys. zabitych i zaginionych, 20 tys. rannych i 15 tys. wziętych do niewoli. Zginęło lub zaginęło również od około 150 do 200 tys. cywilnych mieszkańców stolicy. Ogromne były straty materialne, w wyniku ostrzału artyleryjskiego, nalotów i wyburzenia przez oddziały niemieckie zniszczeniu uległa większość zabudowy lewobrzeżnej Warszawy.

CBD dla seniora



CBD zawdzięcza swoje właściwości lecznicze wyjątkowo bogatej zawartości licznych witamin i wartości odżywczych, w skład których wchodzi nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6, proteiny, karoteny, aminokwasy, minerały, fitosterole, fosfolipidy, substancje biologicznie czynne i witaminy rozpuszczone w tłuszczach, między innymi A, D, E i K. To dzięki tym cennym składnikom CBD tak pozytywnie oddziałuje na zdrowie seniorów.

CBD na chorobę Parkinsona

Badania prowadzone nad CBD pod względem składnika leczniczego w przypadku choroby Parkinsona potwierdzają, że substancja konopna ma właściwości neuroprotektyjne, a więc łagodzące objawy dyskinezy, które przejawiają się w drżeniu i skurczu mięśni twarzy czy wykręcaniu palców.

CBD na chorobę Alzheimera

Przeprowadzone badania nad substancją CBD potwierdziły, że działa ona na układ nerwowy i chroni mózg przed utratą kolejnych komórek nerwowych. I choć konopny preparat nie obiecuje radykalnych zmian i całkowitego powrotu do zdrowia, to jego stosowanie z pewnością pomoże zregenerować komórki i przywrócić częściową sprawność.

CBD na cukrzycę

CBD jest doskonałą opcją na leczenie i kontrolowanie przebiegu choroby. Ekstrakt z konopi ma pozytywny wpływ na metabolizm, insulinę oraz na prawidłową regulację choroby. Badania potwierdziły, że CBD zmniejsza hiperglikemię, obniża poziom cholesterolu oraz zwiększa produkcję insuliny.

CBD na chorobę nowotworową

Przeprowadzone badania wykazują, że preparaty konopne potrafią niwelować skutki uboczne radio- oraz chemioterapii, a także przeciwdziałać rozwojowi komórek rakowych. I choć dotychczasowe badania nad wpływem CBD nie były liczne, można stwierdzić, iż mają korzystne działanie na leczenie niektórych rodzajów raka, w tym: chłoniaka, glejaka, raka piersi, jelita grubego, trzustki, szyjki macicy i prostaty.

1-7 SIERPNIA

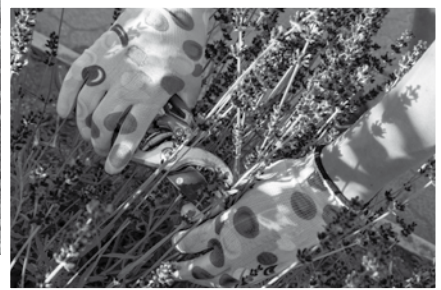
Światowy Tydzień Karmienia Piersią



Od 1 do 7 sierpnia w ponad 170 krajach jest obchodzony Światowy Tydzień Karmienia Piersią. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) kieruje swój apel do instytucji związanych ze zdrowiem oraz do pracowników służby zdrowia o wprowadzenie 10 kroków, które pomogą matkom karmić piersią, co poprawi zdrowie dzieci i ich szanse na przetrwanie.

Celem jest propagowanie tej metody jako naturalnego i zdrowego sposobu karmienia niemowląt oraz dążenia do ochrony matek karmiących piersią.

JAK I KIEDY PRZYCINAĆ LAWENDĘ?



Aby lawenda pięknie kwitła i zachowała odpowiedni kształt, każdego roku trzeba ją przycinać. Jeśli zaniedbamy tę obowiązkową pielęgnację, lawenda dość szybko straci atrakcyjny wygląd.



JAK PRZYCINAĆ LAWENDĘ

Podczas wiosennego i jesiennego cięcia **prycinamy młode, niezdrewniałe pędy**, skracając je o połowę ich długości. Zbyt niskie przycięcie pędów sprzyja chorobom wiązek przewodzących i może doprowadzić do utraty całego krzewu. **Prycinając gałązki, formujemy krzew lawendy w kształt kuli.** Taka forma umożliwi dostęp powietrza do wnętrza krzewu z każdej strony, co zapobiega procesowi gnicia wewnętrznych gałązek oraz zapewnia odpowiednie oświetlenie wszystkich pędów.

Letnie cięcie lawendy polega na przycięciu przekwitłych kwiatostanów. Po kwitnieniu lub w trakcie jego trwania ścinamy wszystkie kwiatostany wraz z bezlistnymi łodygami. Przyniesie to lepsze zagęszczenie krzewu i zainicjuje ponowne kwitnienie lawendy jeszcze w tym samym sezonie.



3 TERMINY PRZYCINANIA LAWENDY

1. Wczesna wiosna (od końca marca do początku kwietnia) – przycinaniem najlepiej zająć się w ciepły, słoneczny dzień. Wiosenne cięcie jest bardzo ważne dla zachowania prawidłowego pokroju krzewu, pozwoli też uniknąć powstania wewnątrz niego tzw. łysiego gniazda. Podczas cięcia usuwamy również wszystkie uszkodzone przez zimę pędy.

2. Lato (od lipca do września, kiedy lawenda kwitnie). Polega ono na **przycinaniu przekwitających kwiatostanów.** To pobudza lawendę do ponownego kwitnienia.

3. Początek jesieni. Jesienne cięcie lawendy sprzyja jej hartowaniu i pomaga zabezpieczyć krzew na zimę.

Zielone smoothie

przepis na orzeźwiający i zdrowy koktajl na lato



SKŁADNIKI:

- szpinak – duża garść
- jarmuż – duża garść
- 1 banan
- 1 jabłko
- ½ cytryny
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1,5 szklanki wody, kefiru lub jogurtu naturalnego
- kilka kostek lodu



PRZYGOTOWANIE:

Zblenduj szpinak i jarmuż z wodą/kefirem lub jogurtem, a następnie dodaj owoce, siemię lniane i lód. Zblenduj całość – i gotowe!

R E K L A M A

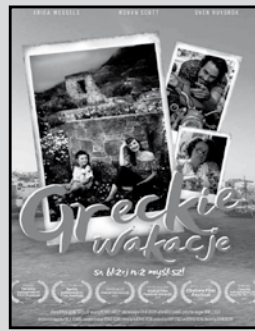
Jolanta Pyszczek
masaże
ul. Górnicza 71, lok.1a, WROCLAW
tel. 607 668 451

W OFERCIE – BAŃKI CHIŃSKIE



Gdzie śpiewają raki

Przez lata w miasteczku Barkley Cove krążyły plotki o dziewczynie z bagien, co sprawiło, że Kya nigdy nie zbliżyła się do społeczności. W rzeczywistości Kya nie jest taka, za jaką uważają ją mieszkańcy. To bardzo wrażliwa i inteligentna dziewczyna, której brakuje bliskości drugiego człowieka.



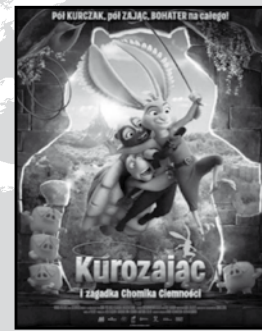
Greckie wakacje

Kiedy Olive odkrywa, że jej chłopak ją zdradza, postanawia wrócić do Grecji, do swojego rodzinnego domu, aby uleczyć złamane serce. Tam spotyka się z wrogością miejscowych, którzy sprzymierzają się, aby uprzykrzyć jej życie. Właśnie wtedy Olive spotyka Jeta, rezolutnego dziewięcioletka, który przychodzi jej na ratunek. Zostaje jej przewodnikiem i przyjacielem, sprawiając, że Olive nadaje swojemu życiu nowy sens, a przy okazji, również dzięki nowo poznanemu facetowi, spędza najpiękniejsze greckie wakacje.



Elvis

Baz Luhrmann marzył o tym filmie od wielu lat. Po pełnych przepychu „Romeo i Julii”, „Moulin Rouge!”, „Wielkim Gatsbym” australijski reżyser wziął na warsztat biografię Elvise Presleya (Austin Butler). Historia zgłębia wieloletnią relację Elvise Presleya z Parkerem. Kluczowym elementem opowieści jest jedna z najważniejszych osób w życiu piosenkarza jego żona Priscilla Presley.



Kurozając i zagadka Chomika Ciemności

Poznajcie jedyne w swoim rodzaju bohatera, który skradnie Wasze serca: oto Kurozając – pół kurczak, pół zając! Jako niemowlę został znaleziony w dzikiej dżungli i przygarnięty przez słynnego zającego podróżnika Króla Piotra. Dorastał, marząc o wielkich przygodach. Teraz jako młodzieniec jest gotowy podjąć każde wyzwanie, żeby udowodnić światu, że nawet ktoś tak nietypowy może zostać bohaterem. Początki nie są łatwe, bo, prawdę mówiąc, Kurozając jest jeszcze ciut nieopierzony i potyka się o własne nogi, ale nadrabia ambicją i entuzjazmem. Wkrótce jednak przygoda sama go znajduje. Oto największy wróg Króla Piotra ucieka z zamkowego lochu i rusza na poszukiwania magicznego Chomika Ciemności, w którym drzemie wielka moc. Kurozając wie, że kto pierwszy znajdzie Chomika, ten przejmie władzę w królestwie. Dlatego wraz ze swym wiernym, acz ciut powolnym kompanem żółwiem Abe'em oraz bezczelną, ale uroczą mistrzynią sztuk walki skunksicą Meg, wyrusza w niesłychanie ryzykowną podróż.



Lena i Śnieżek

Para niezdarnych złodziejek kradnie białe lwiątko i próbuje dostarczyć je do bogatego kolekcjonera zwierząt. Nic nie idzie jednak zgodnie z planem i maluch ucieka. Przypadkiem znajduje go Lena – nieśmiała nastolatka, która dopiero co przeprowadziła się do nowego miasta. Zwierzak, któremu nadaje imię Śnieżek, szybko staje się jej najlepszym przyjacielem. Lena boi się jednak, że lwiątko może jej zostać odebrane i dlatego postanawia ukrywać je przed tatą i resztą świata. Kiedy zdradza swój sekret niewłaściwej osobie, zaczynają się kłopoty, a na trop Śnieżka ponownie wpadają złodzieje i ich zleceniodawca. Czy Lena zdoła ochronić białego lwa przed groźącym mu niebezpieczeństwem?

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń



NR 21
SIERPIEŃ 2022
NAKŁAD: 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: Sabina Drozd
ZDJĘCIA: materiały własne, Pixabay, Freepik,
Kancelaria Sejmu.