

ANIMKA

NR 22 • WRZESIEŃ 2022

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKŁAD 1000 EGZ.

WITAJ, SZKOŁO!

• **FOODBRAIN**
– czym karmić mózg

• **Jak**
poprawić
koncentrację

• **CO CZYTAĆ, KIEDY
NIE MA CO CZYTAĆ**

Co robić we wrześniu •
we Wrocławiu

• *Chili dyniowe*

• **Siła muzyki**

DZIEJE SIĘ W ANIMIE

wrocławski klub ANIMA

SOKRATES w PIASKOWNICY

spektakl dla dzieci

25 WRZESNIA

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

SASIEDZKI PCHLI TARG POD CHMURKĄ W KLUBIE ANIMA

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

PRZYJDŹ, ROZŁOŹ 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

ZE SZTUKA JEST SUPER!

wtorki i czwartki od godz. 15⁰⁰

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

XII Mistrzostwa Wrocławia W TENISIE STOŁOWYM dla amatorów

24.09.2022 - turniej wrzesniowy
22.10.2022 - turniej październikowy
26.11.2022 - turniej listopadowy
17.12.2022 - turniej grudniowy

KATEGORIE:
godz. 12.00
KAT. I - od 6 do 14 lat (chłopcy / dziewczęta)
godz. 15.00
KAT. II - od 15 do 69 lat (mężczyźni / kobiety)

Regulamin i karta zgłoszenia dostępne są na stronie: www.klubanima.pl

ORGANIZATOR: Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47, Wrocław

Sędzia Główny Turnieju: KATARZYNA OSINSKA
Licencjonowany sędzia Polskiego Związku Tenisa Stołowego

wrocławski klub ANIMA

GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP

zwiększa witalność poprawia kondycję dodaje energii integruje

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, godz. 19⁰⁰ CENA: 100 zł/m-c

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 SIEBIE 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)

NAUKA GRY NA GITARZE:

15⁰⁰ - 15⁵⁵ (dzieci 7-10 lat)
16⁰⁰ - 16⁵⁵ (dzieci 11-15 lat)
17⁰⁰ - 17⁵⁵ (zaawansowani)
18⁰⁰ - 18⁵⁵ (dorośli)

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

BALET

16³⁰ - 17⁰⁰ (4 lata)
17¹⁵ - 17⁵⁵ (5-6 lat)

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

JOGA

POCZUJ WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

spokoj i równowaga łagodzenie stresu poprawa krążenia wzmacnianie mięśni

ŚRODA: godz. 18.00 CENA: 100zł/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

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: we wtorki, godz. 18.00 oraz 19.00

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

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



Jak poprawić koncentrację

Początek roku szkolnego to wielkie wydarzenie dla dzieci i dla rodziców, bo w naukę są zaangażowani nie tylko uczniowie, lecz także osoby dorosłe, które pomagają w odrabianiu lekcji. Dlatego wszyscy, i najmłodsi, i starsi, powinni zadbać o sprawność umysłową. Spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed wszelkiego rodzaju ekranami sprawiło, że dzieci mają bardzo duże trudności ze skupieniem uwagi i utrzymaniem koncentracji przez dłuższy czas. A są to jedne z podstawowych umiejętności, które człowiek powinien posiadać, by swobodnie funkcjonować w społeczeństwie. Co robić, by pamiętać o wszystkich obowiązkach, a dzieciom pomóc w przyswojeniu ogromnej ilości materiału?

1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Energia, którą w sobie kumulujemy, musi mieć ujście. By ją rozładować i dotlenić mózg, wystarczy 30 minut prostych ćwiczeń, szybki spacer z psem czy przejażdżka rowerem. Oderwanie się od codziennych zajęć i skupienie na swoim ciebie pomoże mocno stanąć na nogi i z energią wziąć się do pracy. Sprawne ciało to sprawny umysł.

2. ZDROWA DIETA

Nie przejadaj się, unikaj przetworzonej żywności, jedz owoce i warzywa sezonowe w różnych kolorach i w miarę możliwości surowe. Głód wywołuje złość, dlatego nie rób ważnych rzeczy i nie podejmuj decyzji z pustym żołądkiem. Na koncentrację i pamięć największy wpływ mają witamina B, bezpośrednio działająca na układ nerwowy, oraz witamina D, odpowiedzialna za zapamiętywanie.

3. PLANOWANIE

Prosty i skuteczny sposób na radzenie sobie z codziennymi obowiązkami to prowadzenie kalendarza lub stworzenie rodzinnej tablicy, na której zapisuje się zadania do wykonania. Zaplanuj z wyprzedzeniem wszystko, co się da. Bardzo pomocne będzie spisanie wieczorem listy zadań na kartce, które – po wykonaniu – następnego dnia będziesz na niej odhaczać. Zrobienie wszystkiego, co planujesz, daje wewnętrzny spokój i zadowolenie z siebie.

4. ZEWNĘTRZNE BODŹCE

Jeśli musisz usiąść i skupić się na jednej rzeczy, np. pomóc dziecku w przygotowaniu się do sprawdzianu z fizyki, stwórz miejsce pracy. Posprzątaj biurko, włącz odpowiednie światło, włącz muzykę, wycisz telefon. Ustal, ile czasu poświęcisz na jedno zadanie, i skoncentruj się na jego wykonaniu.

5. SEN

Dobry sen to jeden z fundamentów zdrowego trybu życia. Żeby wejść w kolejny dzień z energią i podołać wszystkim obowiązkom, trzeba spać około 8 godzin. Bardzo ważna jest też jakość snu. Unikanie niebieskiego światła (które emitują telewizor czy telefon) godzinę przed snem pomoże się wyciszyć, a najlepszy sposób na zaśnięcie to ciepła herbata rumiankowa i książka.

badan zarówno muzykologów, jak i biologów, psychologów czy antropologów, a naukę śpiewu i gry na instrumencie można już uznać nie tylko za hobby, lecz jeden ze sposobów dbania o siebie.

Naukę można zacząć w każdym wieku, choć najczęściej korzyści przyniesie najmłodszemu – aktywizując obie półkule mózgu, wpływa na sferę poznawczą dzieci i wspiera ich proces uczenia się. Bardzo pomaga przy nauce języków obcych, bo śpiewanie piosenek w innym języku nie tylko pozwala na osłuchanie się z nim, lecz też na ćwiczenie dykcji, zapamiętywanie i poznawanie nowych słów. Granie na instrumentach to z kolei sposób na poprawienie swojej motoryki i koordynacji ruchowej – pomaga w tym używanie dwóch rąk do różnych zadań, a czasami także nóg.

Muzyka łączy ludzi, czyli sprzyja socjalizacji. Uczestnicząc w zajęciach grupowych,

FOODBRAIN – czym karmić mózg

Jakie przekąski przygotować sobie do pracy i dzieciom do szkoły, by nie tylko zaspokoić głód, ale też zjeść coś smacznego i pożywnego? Na pewno nie drożdżówki, napoje gazowane i batony, bo cukier nie zapewni nam stabilnego i udanego dnia. Ciągłe wahania glukozy we krwi oznaczają częste zmiany nastroju i problemy ze skupieniem uwagi. Lepiej postawić na posiłki zawierające węglowodany złożone, kwasy omega oraz witaminę C.

ORZECHY I PESTKI

Pojemnik z ich różnymi rodzajami zawsze warto mieć pod ręką. Nie tylko sycą, ale zapewniają też odpowiednią dawkę tłuszczów i witamin.



GORZKA CZEKOLADA

Dostarcza łatwo przyswajalny magnez, a do tego jest pyszna. Warto zwrócić uwagę na skład, bo im więcej kakao, tym zdrowsza czekolada.



OWOCE

Szczególnie te jagodowe, czyli borówki, porzeczki, maliny, są źródłem antyoksydantów. Świetnie znoszą mrożenie, więc można cieszyć się nimi też zimą.



JAJKA

Są źródłem białka oraz kopalnią witamin. Opuść sobie majonez, jedz je z oliwą z oliwek i pieczywem pełnoziarnistym. Najbardziej wartościowe są jajka zjadane na miękko, np. na śniadanie przed wyjściem do pracy lub szkoły.



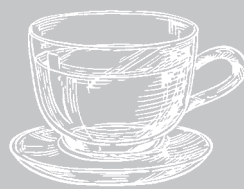
STRĄCZKI

Z ulubionych strączków można zrobić hummus z dużą ilością ziół, który świetnie smakuje z warzywami pokrojonymi w paski – jedz, maczając je w paście.



ZIELONA HERBATA

To istna kopalnia witamin! Nie sposób wymienić wszystkich jej zalet. Najlepiej działa pita po śniadaniu. Jeżeli za nią nie przepadasz, dodaj do niej miód lub suszone owoce.



Siła muzyki

Muzyka towarzyszy człowiekowi jako element jego kultury od tysięcy lat. Jej oddziaływanie jest tak wielkie, że nie sposób wymienić wszystkich jej zalet, choć próbowali to robić już starożytni myśliciele – m.in. wpływa na rozwój mózgu, sposób poruszania się, mowę, oddziałuje na kulturę. Jest przedmiotem



dziecko integruje się z grupą i uczy tworzyć relacje oparte na wspólnych zainteresowaniach. Praca w zespole to okazja do współpracy, zdrowej rywalizacji i wspierania się nawzajem. Poza szkołą i domem rodzinnym to kolejne środowisko, które sprzyja rozwijaniu kompetencji społecznych.

Słuchanie i tworzenie muzyki niezwykle wzbogaca wyobraźnię. Uczy wrażliwości, a stały kontakt ze sztuką wpływa na późniejsze wybory dziecka i jego chęć rozwoju. Czas z muzyką jest czasem odpoczynku oraz wyciszenia, a koncerty uczą, jak radzić sobie z treścią i stresem związanymi z publicznymi wystąpieniami. Konsekwentna praca i dyscyplina dają zauważalne efekty, które cieszą i są powodem do dumy.

Głos to najstarszy instrument używany przez człowieka, a śpiew jest nierozdzielnie związany z tańcem. Wycucie rytmu i swobodne poruszanie się do niego to ćwiczenie dla całego ciała i mózgu, które wspiera rozwijanie orientacji przestrzennej, równowagi, a przede wszystkim – świadomości własnego ciała. To także jeden ze sposobów wzmacniania pewności siebie i nabierania naturalnego luzu.

W Animie wszystkie zajęcia muzyczne i taneczne są prowadzone przez wykwalifikowane instruktorki oraz instruktorów. Dla dzieci: **gitara, pianino, śpiew, taniec jazz, mix-dance, balet, disco/video** oraz **hip-hop**. Dla dorosłych: **gitara, pianino, taniec brzucha i wokal**. Serdecznie zapraszamy!



Dynia jest bardzo wdzięcznym produktem do przyrządzania. Jest jej dużo, więc można przygotować obiad na kilka dni. A kto nie lubi jednogarnkowych dań, którymi można się zająć przez dłuższy czas? Chili z naszego przepisu rozgrzewa i przytula od środka. Do tego jest proste do przyrządzenia, a przepis można modyfikować, dodając do chili wszystko, co akurat jest w lodówce. Nie żałuj przypraw!

SKŁADNIKI:

- 1 kg dyni
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 puszki pomidorów
- 2 puszki fasoli (zamiennie z ciecierzycą)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 1/2 łyżeczka kuminu
- 1 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- duża szczypta chili

PRZYGOTOWANIE:

Dynię obierz i pokrój w kostkę, tak samo zrób z cebulą. Wrzuć je do dużego garnka o grubym dnie i podsmażaj na oleju przez kilka minut. Gdy dynia zmięknie, dodaj wszystkie przyprawy oraz koncentrat. Kiedy całość zacznie już pięknie pachnieć (po około 1 minucie), dodaj pomidory oraz fasolę. Gotuj chili na niewielkim ogniu przez 20 minut, opcjonalnie dodaj do niego brązowego cukru lub soku z cytryny do smaku. Podawaj z ryżem i z natką pietruszki lub z kolendrą – po meksykańsku! Pestki dyni koniecznie wysusz i zjedz.



CO CZYTAĆ, KIEDY NIE MA CO CZYTAĆ

Lista lektur szkolnych na przestrzeni lat zmieniła się nieznacznie. Są na niej stałe pozycje, które w literaturze uznaje się za ikoniczne, a próba ich interpretacji ma faktyczny wpływ na młodzież. Okazuje się, że wiele osób sięga po lektury tylko raz, a szkoda. Ich wartość się nie zmniejszyła, a czas pozwoli na zupełnie nową perspektywę odbioru książek czytanych dziesiątki lat temu. Poniżej lista klasyków wartych odświeżenia. Z pewnością niektóre osoby mają nawet te pozycje w domu.

1. Lucy Maud Montgomery – „Ania z Zielonego Wzgórza”
2. Frances Hodgson Burnett – „Tajemniczy ogród”
3. Alexandre Dumas – „Trzej muszkietierowie”
4. J.R.R. Tolkien – „Hobbit, czyli tam i z powrotem”
5. Mark Twain – „Przyczyny Tomka Sawyera”
6. Ferenc Molnár – „Chłopcy z Placu Broni”
7. Aleksander Kamiński – „Kamienie na szaniec”
8. Stanisław Lem – „Cyberiada” i inne dzieła
9. Ernest Hemingway – „Stary człowiek i morze”
10. Adam Mickiewicz – wszystko, co wpadnie w ręce
11. Henryk Sienkiewicz – również wszystko
12. Stefan Żeromski – „Wierna rzeka” wyjątkowo
13. Fiodor Dostojewski – „Zbrodnia i kara”
14. George Orwell – „Rok 1984”
15. Albert Camus – „Dżuma”
16. Dante Alighieri – „Boska komedia”



Nie zapominajmy o poezji. Baczyński, Różewicz, Białoszewski, Miłosz, Szymborska, Herbert – to tylko kilka z nazwisk poetów, których utwory powinno się sobie przybliżyć.

Co robić we wrześniu we Wrocławiu?

KONFRONTACJE FILMOWE 2022

Konfrontacje Filmowe 2022

9-18.09, DCF, Nowe Horyzonty

Przegląd 14 filmów, które tego roku otrzymały nagrody lub miały premiery na najważniejszych festiwalach filmowych świata. Część z nich będzie można zobaczyć tylko ten jeden raz, a inne dopiero za kilka miesięcy.

Jazz nad Odrą

14-18.09, Capitol, Vertigo

58. edycja festiwalu to okazja do przeżycia muzycznych uniesień i zobaczenia jazzowych artystów z całego świata na żywo. Nie zabraknie też konkursu na Indywidualność Jazzową, którego finał odbędzie się 16 września.

Halo Echo + 23-25.09, DCF

To najpopularniejsze w Polsce forum prezentacji dziecięcej twórczości filmowej. Uczestnicy, oprócz poznania filmów stworzonych przez dzieci i młodzież z innych części świata, będą mogli uczestniczyć w warsztatach.



9. Festiwal Kino Dzieci

24.09-2.10, Nowe Horyzonty

Będzie można zobaczyć wartościowe produkcje filmowe podzielone na 12 sekcji tematycznych, dodatkowo odbędą się warsztaty oraz spotkania z twórcami. Pokazy dla dzieci już od 4 roku życia wraz z opiekunami.



We Wrocławskim Klubie Anima jest najfajniej!



R E K L A M A

RYSEK I MALARSTWO
Indywidualne zajęcia przygotowujące do szkół artystycznych

Różne techniki i tematy:
• martwa natura
• postać
• perspektywa
• architektura
• praca z wyobraźnią

KONTAKT:
kristinn.art@gmail.com

Jolanta Pyszczyk
masaż
ul. Górnicza 71, lok. 1a, WROCLAW
tel. 607 668 451

W OFERCIE – BAŃKI CHIŃSKIE

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.prooptic.pl

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!

NR 22
WRZESIEŃ 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: Martyna Haak
ZDJĘCIA: materiały własne, Pixabay, Freepik.