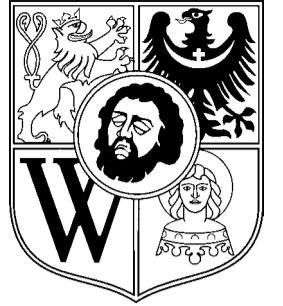


ANIMKA

NR 2 | STYCZEŃ 2021

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

NOWY ROK 2021

– *nowy sezon
z zajęciami
w Animie!*

ZADBAJ
O ZDROWIE

• *Bańki
chińskie*

KILKA SŁÓW

o prowadzących WK Anima
Justyna Różewicz-Suszczyńska

nie tylko
o muzyce,

• czyli wywiad
z *Józefiną*

KALENDARZ
IMPREZ
I KONKURSÓW

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

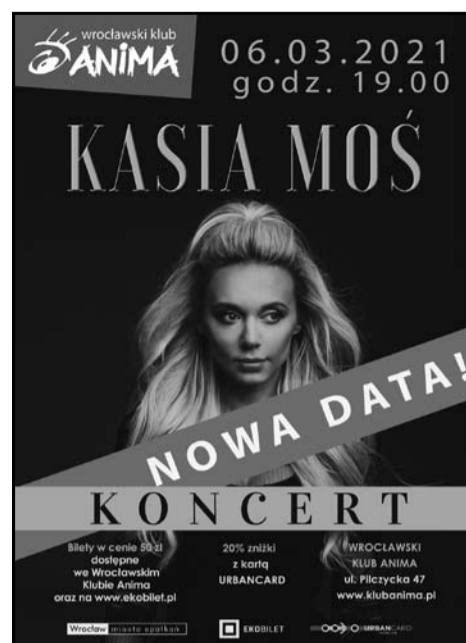
Szczegółowe
informacje
dotyczące zajęć na
www.klubanima.pl

GALERIA
ANIMKI



„Fajerwerki” – Nina, lat 6

Dzieje się w Animie!



KONCERT Kasi Moś

6 marca 2021

Kasia Moś zaprasza w muzyczną podróż, w której zaprezentuje swój dorobek artystyczny. Wykona utwory z płyty *Inspiration* (z 2015 roku) oraz nowe kompozycje zapowiadające kolejny album. Podczas koncertu usłyszymy takie kawałki, jak *Addiction*, *Experience*, *Zatracam się* czy *Dziś nie ma takiej wiosny*. Nie zabraknie oczywiście utworu *Flashlight*, który podbił serca zarówno polskiego jury decydującego o wyborze polskiego reprezentanta na Eurowizję, jak i miliony fanów tego konkursu, podziwiających występ Kasi w Kijowie.



I KONKURS PIOSENKI „Moja inspiracja muzyczna” – piosenki Kasi Moś

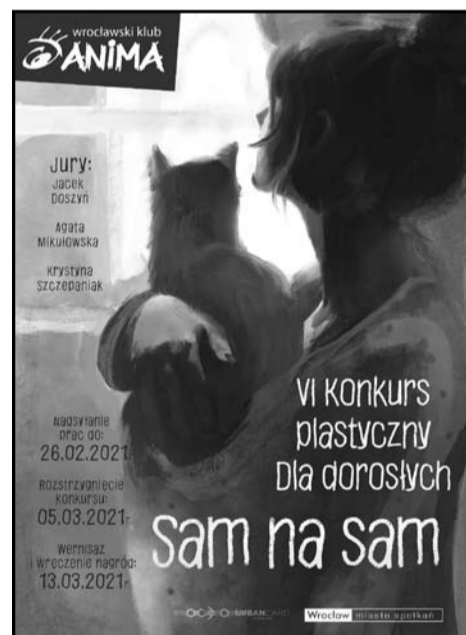
Wrocławski Klub Anima zaprasza do udziału w I konkursie piosenki „Moja inspiracja muzyczna”. W 2021 roku inspiracją dla naszych uczestników będzie świetna wokalistka – Kasia Moś. Laureat lub laureatka muzycznych kompetycji wystąpi ze swoją piosenką przed koncertem Kasi Moś we Wrocławskim Klubie Anima już 6 marca 2021 roku!

Więcej szczegółów na:
www.klubanima.pl

VI KONKURS PLASTYCZNY dla dorosłych pt. „SAM NA SAM”

„Sam na sam” to w ostatnim czasie bardzo aktualny temat. Z pewnością wszyscy mamy w tej kwestii coś do powiedzenia. Zmieniliśmy nasze otoczenie, odkrywaliśmy nowe pasje, żyliśmy w węższej przestrzeni... jak wyglądał nasz świat? Zachęcamy do zilustrowania tych momentów, gdy czas jest i był tylko nasz. Technika prac jest dowolna, o czym mówi regulamin konkursu dostępny na www.klubanima.pl

Nadsyłanie prac: **26.02.2021**
Rozstrzygnięcie konkursu: **05.03.2021**
Wręczenie nagród (wernisaż):
13.03.2021



SYLWETKA
ANIMY

JUSTYNA RÓŻEWICZ-SUSZCZYŃSKA

wokalistka, pianistka,
kompozytorka i trenerka wokalna

Od 8 lat związana z Wrocławskim Klubem Anima, w którym prowadzi indywidualne oraz grupowe zajęcia wokalne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Jest także założycielką młodzieżowego zespołu wokalnego *The Animators*, z którym w maju 2017 roku zrealizowała projekt koncertowy *The Mother's Day*. Ponadto we współpracy z tancerzem i choreografem Pawłem Kokowskim (prowadzącym zajęcia taneczne w Animie) opracowała autorski *Musical Lata 90-te od podwórka*, który został wystawiony 10 czerwca 2016 roku, na deskach WK Anima.

Pani Justyna jest także wiceprezeską

fundacji *Volto Amore*. W ramach tej fundacji organizuje dla mieszkańców powiatu wrocławskiego międzypokoleniowe warsztaty wokalne *I need to sing! Śpiewające pokolenia*. Poza działalnością edukacyjną uczestniczy w koncertach i oratoriach. Jednym z nich było *Oratorium Carmina Caritatis* autorstwa Romana Kołakowskiego i Stefana Gąsienca. Wzięła także udział w *Oratorium Pater* autorstwa Michała Musiała, Mikołaja Kotyczki Ireneusza Gajdosza. Zostało ono stworzone jako hołd dla świętego Jana Pawła II. Utwory przywołujące treści z encyklik oraz adhortacji Papieża Polaka wykonywała wraz z: Olgą Bończyk, Olgą Szomańską, Marcinem Jajkiewiczem, Kasią Sochacką, Natalią Sikorą i Violą Brzezińską.

Wraz z mężem Marcinem Suszczyńskim komponuje muzykę do spektakli teatralnych, m.in. *Fryderyk i mole*, *Xero*

24, *Polowanie na MOL-e*, *Złodziej czasu*, *W krainie lawendowego rycerza*, *Dziady*, *Dzieci Króla Baśni*, *Chłopcy z placu broni* oraz *Rozmowy z katem*. Premiera ostatniego miała miejsce 11 października 2019 roku, w ramach wystawy o Kazimierzu Moczarskim w Centrum Historii Zajezdnia we Wrocławiu.

Współpraca z Teatrem Polskim we Wrocławiu zaowocowała kompozycjami do muzycznego spektaklu *Błękitny Pies*. Jego premiera miała miejsce 25 września 2020 roku na dużej scenie im. Jerzego Grzegorzewskiego. Warto także wspomnieć, że pani Justyna jest laureatką VI edycji konkursu *Szklana Kropla* w kategorii *Kobieta Przyszłości*, którą przyznano jej 4 października 2018 roku w Krzyżowej, podczas IV Kongresu Organizacji Pozarządowych. Jest także finalistką XII Ogólnopolskiego Konkursu Piosenek Grzegorza Ciechowskiego.



Sabina Drozd

WYWIAD Z... JÓZEFINĄ

SABINA: Bardzo często jesteś zapraszana do udziału w konkursach muzycznych we Wrocławskim Klubie Anima jako członkini jury. Powiedz nam, jak czujesz się w roli jurorki? Czy ciężko jest oceniać młodych artystów?

JÓZEFINA: Tak, jestem zaprzyjaźniona z Wrocławskim Klubem Anima i bardzo się cieszę na każde zaproszenie do jury. Sama kiedyś, jako dziecko czy nastolatka, brałam udział w takich konkursach, festiwalach, przeglądach piosenki. Zaczynałam tak samo, jak ci młodzi artyści. Miałam swoje lepsze i gorsze momenty, ale dziś wiem, że każdy z nich był potrzebny. Potrzeba czasu, aby oswoić się ze sceną oraz wielu lekcji, aby nauczyć się nie tylko na niej wygrywać, ale i przegrywać. W roli jurorki czuję, że mogę podzielić się z kimś swoją wiedzą i doświadczeniem i to jest fajne.

S: Czy po takich konkursach uczestnicy proszą Cię o rady, jaki kierunek obrać i co zrobić, by rozwijać swoje umiejętności?

J: Bardzo często proszą mnie o rady, a moja odpowiedź jest taka, jaką ja słyszałam niemal na każdej lekcji śpiewu od mojego nauczyciela: „Pamiętaj, Natalia Kukulka już jest. Na polskiej scenie nie ma jeszcze Ciebie!”. Dlatego zawsze namawiam uczestników, aby śpiewając covery, interpretowali je po swojemu, aby szukali swoich własnych środków wyrazu, aby nie odtwarzali piosenek innych artystów, a szukali w nich siebie, czyli czegoś unikalnego.

S: Czy uważasz, że w każdym wieku można zacząć spełniać swoje marzenia?

J: Na pewno łatwiej jest spełniać marzenia, kiedy mamy zaplecze finansowe i wsparcie najbliższych. Bez wsparcia i dachu nad głową ciężko jest zdobywać świat, gdy musimy walczyć o zapewnienie podstawowych potrzeb życiowych. Nie każdy z nas miał taki sam start, dlatego w spełnianiu swoich marzeń często krzywdzące będzie porównywanie się do innych. Ja dostałam ogromne wsparcie od swojej rodziny, od przyjaciół i od ludzi, z którymi pracuję. Ale był też czas, że zniknęłam, że było bardzo ciężko... Podziwiam tych, którzy mimo przeciwności wciąż walczą i są dla mnie najpiękniejszą motywacją, aby się nigdy, przenigdy nie poddawać. Tutaj odeślę Was do bardzo inspirującego filmu *W pogoni za szczęściem*. Dodam tylko, że to prawdziwa historia.

S: Przejdźmy do Twojej ścieżki artystycznej i porozmawiajmy chwilę o muzyce. Co Ci w duszy gra?

J: W duszy gra mi teraz najnowsza płyta Skubasa *Duch*, gra mi Blauka, gra mi też JFDR z albumem *New Dreams*.

A poza tym, to nowe pomysły, melodie i teksty... W styczniu 2021 premiera mojego pierwszego singla, po bardzo długiej przerwie.

S: W 2014 roku ukazała się Twoja debiutancka płyta 11, której utwory zaprezentowałaś w magiczny i niesamowity sposób we Wrocławskim Klubie Anima. Kiedy usłyszymy coś nowego i kiedy zobaczymy Cię na scenie? Chciałabyś wystąpić ponownie we Wrocławiu?

J: Przed chwilą mogliśmy usłyszeć moją świąteczną piosenkę *Pod pierwszą gwiazdą*. Niedługo wyjdzie też mój pierwszy singiel i dużo niespodzianek. Dlatego bądźcie ze mną na instagramie i facebooku, żeby na bieżąco śledzić nowości. Moim wielkim marzeniem są koncerty. Już dawno nie koncertowałam, także w mojej kochanej, wrocławskiej Animie! Walczę o siebie na scenie po długiej przerwie, a to nie jest łatwe. Chciałabym jak kiedyś poczuć wiatr w żaglach. Wierzę, że to mi się uda.

S: Twoja debiutancka płyta 11 zawiera teksty mające swoją historię, któ-

ry słuchacze mogą wyczytać między wierszami. Czy kolejny album będzie również takim twoim pamiętnikiem osobistych przeżyć?

J: Każda piosenka jest dla mnie ważna, każda jest też o czymś, co rzeczywiście przeżyłam. Wszystkie utwory tworzę z nadzieją, że nie jestem sama, że ktoś może poczuć i utożsamić się z moimi tekstami.

S: W takim razie, czy możemy spodziewać się historii z happy endem?

J: Mogę mieć tylko nadzieję, że moja historia zakończy się happy endem, a nawet, że moja historia dopiero się zacznie! To tak w prezencie, na 33. urodziny! (śmiech)

S: Czy muzyka jest Twoją podróżą życia?

J: Ostatnio najlepszą podróżą życia była dla mnie moja terapia. Muzyka jest już tylko (bądź aż!) owocem mojej ciężkiej pracy nad sobą.

S: Dziękuję za krótką, ale jakże intensywną rozmowę.



KONKURSY



27. Dolnośląski konkurs plastyczny pt. „Stwory, potwory 3”
Oswój potwory! Stwórz własnego!

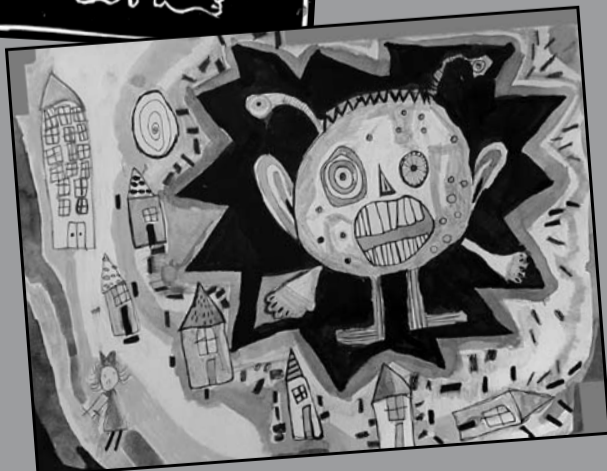


Amelia
Brzozowska

II MIEJSCE
w kategorii
Szkoła Podstawowa
kl. IV-VI

Wiktoria
Kołt

WYRÓŻNIENIE
w kategorii
Szkoła Podstawowa
kl. 0-III



OKIEM FOTOGRAFA



Zachęcamy do przesyłania swoich zdjęć
Dzisiaj prezentujemy zdjęcie Krystyny Szczepaniak





Zadbaj o zdrowie



Coś na ząb

Kotleciki z kalafiora

Składniki

duży kalafior
4 łyżki bułki tartej
2 jajka
1 duża cebula
tłuszcz do smażenia
(np. oliwa, masło klarowane, olej)
2 łyżki posiekanego szczypiorku

Wykonanie

Kalafior gotujemy przez około 15 minut, odcędzamy, kroimy na małe kawałki i układamy do ostudzenia. Dużą cebulę siekamy w drobną kosteczkę i podsmażamy na wybranym tłuszczu. Następnie różyczki kalafiora rozdrabniamy rękoma, widelcem lub za pomocą miksera. Rozdrobniony kalafior wkładamy do miski, dodajemy sól, pieprz, 4 duże łyżki bułki tartej, jajka, podsmażoną cebulę i wszystko razem mieszamy. Kotlety formujemy i obtaczamy w bułce tartej. Następnie kładziemy je na patelnię z rozgrzany tłuszczem i smażymy na średnim ogniu przez około 5 minut z każdej strony. Gotowe kotleciki możemy podawać z ziemniakami oraz pyszną surówką. **SMACZNEGO!**

Bańki chińskie

Bańki są doskonałym sposobem nie tylko na grypę, zapalenie oskrzeli czy płuc. Przyniosą ulgę także spiętym mięśniom oraz bolącym stawom.

Jak działają bańki?

Wytworzone w bańce podciśnienie zasysa skórę do jej wnętrza, w wyniku czego dochodzi do pęknięcia podskórnych naczyń krwionośnych. Poza nie wydostaje się pewna ilość krwi, tworząc widoczny krwiak. Ta krew odbierana jest przez system obrony organizmu jako obce białko i staje się silnym bodźcem do wytworzenia dużej ilości ciał odpornościowych. Przygotowane są one do walki z wrogiem, jednak napotkawszy jedynie własną krew, kierują swoje siły przeciwko infekcji.

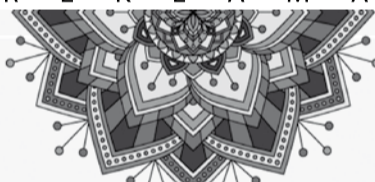
Podciśnienie, wywierając na skórę działanie mechaniczne, powoduje podrażnienie jej zakończeń nerwowych. Prowadzi do to lepszego ukrwienia, a co za tym idzie – poprawy zakłóconej wcześniej czynności narządu wewnętrznego.

POMAGAJMY!

Kochani, jak zawsze zwracamy się do Was z prośbą o pomoc. Pamiętajcie, że zwierzęta każdego dnia potrzebują naszej pomocy! Jeśli zatem macie możliwość wsparcie fundacji czy schroniska w postaci darów czy też pieniędzy – **ZRÓBCIE TO!**



R E K L A M A



Jolanta Pyszczek
masaże

ul. Górnicza 71, lok. 1a, WROCŁAW
tel. 607 668 451

DOJAZD DO DOMU



W OFERCIE – BAŃKI CHIŃSKIE

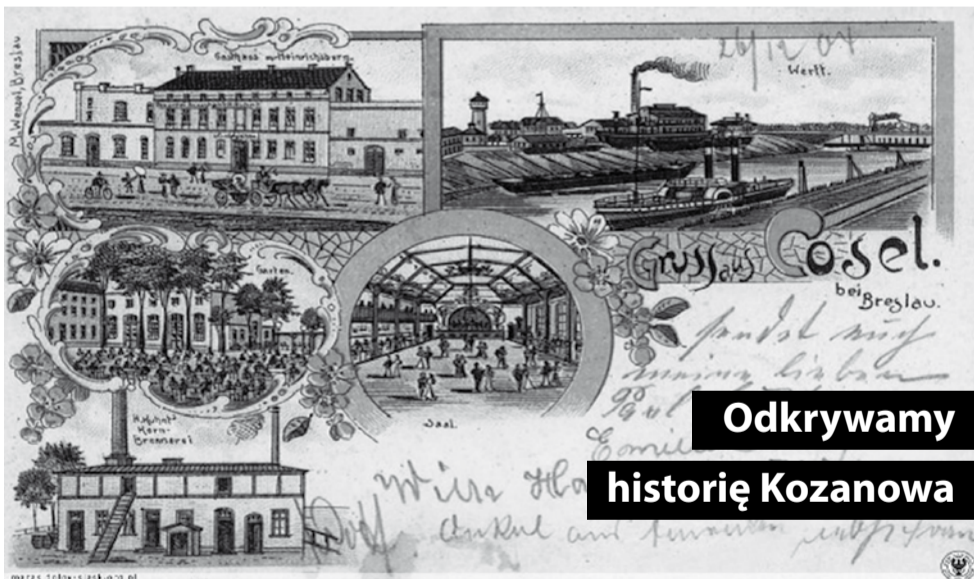
KACIK POETYCKI

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

Krzysztof Martwicki

pasek na ziemi

bez nas
nie ma drogi
jest dopiero wtedy
kiedy zaczynamy iść
przedtem to tylko pasek
na ziemi który nic nie wie
czy zapamięta
nasze stopy
wówczas
ale byliśmy wtedy niewinni
nikt nie miał zamiaru nikogo zdradzać
ani za wcześniej umierać
lato było latem
a nasze ciała nic nie wiedziały
o grawitacji
szło się kilometrami
tylko po to
by iść
skowronki nam śpiewały
na głowami
jak gdyby nigdy nic
bo nic innego nie miało się wydarzyć
pod żadnym ze słońc
pod żadnym
tylko samo szczęście
najprawdziwsze
naj
Maanam śpiewał
że nic prócz błękitnego nieba
nie potrzeba
tak było
wówczas
prawda?
w
ten
czas
żeby był
przeszedłem wszystkie drogi
możliwe niemożliwe wszystkie
pył mnie umorusał tyle razy
szukałem znalazłem nie wiem
spotkałem nędzę bogactwo
spotkałem wszystko
byłem gdzie nikogo nie było
w amazońskich przełęczach
lasach deszczowych wszędzie nigdzie
widziałem w Uzbekistanie kobiety oblane
kwasem
facetów w Arizonie idących donikąd
zrobiłem im zdjęcia
teraz patrzę na to
i nic tam nie ma
nic
nic nie zostało
ze wszelkich
ze wszelkich coś
i tylko tyle z tego
żeby teraz ktoś wziął za rękę
i żeby był żeby tylko sobie był



Odkrywamy

historię Kozanowa

Przedwojenna pocztówka przedstawiająca obrazki z Kozanowa: gospodę zur Heinrichsburg, stocznnię i gorzelnię (fot. polska-org.pl)

Najpierw wieś, teraz ogromne wrocławskie osiedle

W 1208 roku Kozanów, jako ówczesna wieś Chosanouo, został ofiarowany przez Henryka Brodatego biskupowi wrocławskiemu Wawrzyńcowi. Według Zygmunta Antkowiaka, znawcy Wrocławia, Kozanów zamieszkiwali Polacy mocno trzymający się swojej narodowości, posiadający duże gospodarstwa.

Na początku XIX wieku niemieccy gospodarze zamiast Kozanów używali nazwy Cosel. W tym czasie nie było tutaj wielu zabudowań, co nie oznaczało, że panowała pustka. Jak możemy zobaczyć na załączonej pocztówce, ówczesna wieś wręcz tętniła zabawą i życiem. Choć to i tak pewnie tylko mała część tego, co można było tam zobaczyć w ówczesnych latach.

OGŁOSZENIA

Zachęcamy
do umieszczania
swoich ogłoszeń

**PIERWSZE
GRATIS!**



**NR 2/2021
STYCZEŃ**

**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