



1 __ KONKURS
FOTOGRAFICZNY

MIASTO

DO WYGRANIA: NAGRODY PIENIĘŻNE!

● wywiad
z Moniką Reks

● Które witaminy
wzmacniają organizm?

Renata Lewandowska
„Dotyk”

RECENZJA

● Port Kozanów

• 2021

rokiem

Tadeusza Różewicza!



Tadeusz Różewicz – urodzony w 1921 roku w Radomsku, poeta, dramaturg i prozaik. Studiował historię sztuki na Uniwersytecie Jagiellońskim. W czasie wojny wstąpił w szeregi AK, walczył w oddziałach partyzanckich, redagował też pismo „Czyn zbrojny”. W roku 1944 wydał pierwszy zbiór opowiadań i wierszy zatytułowany „Echa leśne”. Jednak za rok jego właściwego debiutu uznaje się 1947, kiedy to ukazał się tomik „Niepokój”. Po wojnie przez pewien czas związany był z poetami tworzącymi w stylu neoawangardowym. Z biegiem lat Różewicz zyskiwał coraz szersze uznanie, czego dowodem są przyznawane poecie liczne nagrody i wyróżnienia. Jego najważniejsze dzieła to m.in.: „Kartoteka”, „Opadły liście z drzew”, „Uśmiechy” i „Pułapka”. Ostatnie lata życia poeta spędził we Wrocławiu. Zmarł w 2014 roku.

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!



6. 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**



KONCERT KASIA 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



1. Konkurs Fotograficzny „MIASTO”



Zapraszamy do udziału w konkursie mieszkańców oraz miłośników Wrocławia i Dolnego Śląska! Uchwyc w obiektywie to, co w danym mieście jest dla Ciebie szczególnie ważne, intymne i bliskie. Sfotografuj najciekawsze miejsca, ludzi i zdarzenia. Pokaż nam, że Wrocław i inne miasta z Dolnego Śląska to miejsca warte uwagi, intrygujące, inspirujące i magiczne. Nie jest dla nas istotne, czy mieszkasz w nich na stałe, czy jesteś tu tylko turystą, gościem, obserwatorem. Najważniejsze, że masz dobre oko, zmysł fotografa i talent! Konkurs przeznaczony jest dla osób powyżej 16 roku życia.
Regulamin konkursu dostępny na www.klubanima.pl

Nadsyłanie prac: **31.05.2021**
Rozstrzygnięcie konkursu: **02.06.2021**
Wręczenie nagród i wernisaż: **12.06.2021**

1. 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

KONKURSY

28. Konkurs Plastyczny „Mój ulubiony super bohater”



Patrycja Kruk
„Pielęgniarka – super bohaterka”
KATEGORIA: Szkoła podstawowa kl. 0-III



Barbara Cwynar
„Alex – opiekun niewidomego”
KATEGORIA: Szkoła podstawowa kl. IV-VI



GALERIA ANIMKI



„Stroje karnawałowe”

Zajęcia plastyczne. Prowadząca: Krystyna Szczepaniak



oglądania przez całe rodziny, zarówno osoby niesłyszące, jak i słabo słyszające, a także słyszące.

KAMIL: Wspólnominowano Cię do nagrody Yach w kategorii „kreatcja aktorska” za teledysk, w którym byłaś... rękawem – rozwiń to, proszę.

MONIKA: Cieszę się, że teledysk, w którym głównym bohaterem jest lalka, został zauważony i wyróżniony nominacją dla wszystkich występujących. Marionetka animowana była przez wspaniałego Pawła Bernadowskiego, ja przede wszystkim zajmowałam się wspomaganiami go w trudnych momentach, a także ożywianiem rzeczywistości wokół lalki. Jednym z elementów, którymi operowałam, był rękaw sztucznego futra. Ożywiać, a więc tchnąć ducha, czyli animować można każdy element rzeczywistości. Teatr przedmiotu jest jednym z najbardziej fascynujących, dlatego czasem zaznaczam, że konkurowałam o nagrodę z Danielem Olbrychskim (który ostatecznie zwyciężył swoim występem w teledysku do piosenki „Polsko” Krzysztofa Zalewskiego), będąc rękawem.

KAMIL: Co najbardziej sobie cenisz w pracy z dziećmi i młodzieżą?

MONIKA: Dzieci po pierwsze nierzadko myślą niestandardowo, po drugie niejednokrotnie nie wstydzą się swojej energii, co potrafi być bardzo inspirujące. Młodzi ludzie są także częściej niż dorośli skłonni do zabawy, którą traktują jako żywioł towarzyszący nam od dzieciństwa, pozwalający poznawać świat, doświadczać rzeczywistości w wielu wymiarach. Tworzenie i praca niekoniecznie muszą oznaczać cierpienie i niekończący się trud, możemy

w nich odnaleźć zabawę, dzieci i młodzież w tym pomagają.

KAMIL: W czasie, kiedy Anima pozostaje zamknięta, prowadzisz dla naszego klubu zajęcia on-line z teatru. W jaki sposób można uczyć dzieci aktorstwa na odległość?

MONIKA: Staramy się na zajęciach on-line rozwijać wyobraźnię i świadomość teatralną, co można wykonywać bardzo sprawnie poprzez elektroniczne okienka.

KAMIL: Na jakie trudności napotkałaś się przy pracy on-line?

MONIKA: Każdy aspekt pracy w grupie oraz budowania dialogu na scenie jest niezwykle ubożony w tej formule. Możemy skupić się na indywidualnych zadaniach i wspólnie cieszyć się z efektów oraz nakreślać wzajemnie dobrą energię. Także jest element bycia razem, tylko w nieco ograniczonej wersji. Trudnością jest także niepełna ekspresja zarówno w ruchu jak i w głosie – w mieszkaniach, domach trudniej śpiewać, mówić głośniej czy znaleźć tak dużą przestrzeń, jaką mamy na scenie w klubie Anima, gdzie możemy biegać, skakać tańczyć bez ograniczeń mebli czy dywanów. Mając świadomość, że nikt – poza uczestnikami zajęć – nas nie słyszy, nie musimy obawiać się, że przeszkadzamy komuś w pracy, że sąsiedzi mają dość naszego śpiewania, że niebliskie nam osoby słuchają na bieżąco owoców naszej wrażliwości.

KAMIL: Dlaczego warto zapisać dzieci i młodzież na zajęcia teatralne w Animie?

MONIKA: Ponieważ ważne jest wspólne i analogowe odkrywanie piękna.

WYWIAD Z... MONIKĄ REKS

Jest piekielnie zdolna oraz pełna energii i pasji, którą zaraża młodych uczestników zajęć teatralnych w klubie Anima. Poznajcie Monikę Reks!

KAMIL: Dlaczego zdecydowałaś się związać swoje życie z teatrem?

MONIKA: Zadania, które trzeba rozwiązać w teatrze, są dla mnie najciekawszymi zagwozdkami, jakie znam. Mogę spędzać całe dni, zastanawiając się nad ruchem, rytmem, światłem, kompozycją, znaczeniem sceny. Teatr to przestrzeń, w której gęsto od interesujących spotkań. To miejsce, w którym jesteśmy w stanie tworzyć nowe rzeczywistości. To medium z nieograniczoną ilością możliwości i z potencjałem na wszystko, gdzie ogranicza nas tylko wyobraźnia. To świat w świetle, miejsce stawiania pytań, mikroświat, w którym możemy mierzyć się z problemami z makroświatem, z naszymi trudnościami pozateatralnymi.

KAMIL: Jesteś również absolwentką filologii polskiej na Uniwersytecie Wrocławskim, słowa są dla Ciebie ważne?

MONIKA: Słowa są pasjonujące, jednak w dużej ilości stają się dla mnie przytłaczające. Zdania wolę czytać niż słuchać na scenie, w werbalny świat lubię zagłębiać się w swoim rytmie, w teatrze preferuję oszczędność w słowach i plastyczny wyraz. Literatura, poezja, dramat to bardzo dobry punkt wyjścia dla spektaklu, trzeba jednak głęboko się zastanowić, jak zbudować z nich świat w medium teatralnym, jak przy pomocy słów stworzyć zdarzenia i w jakim kontekście wizualnym, dźwiękowym się pojawiają. Słowa to jedynie element wielkiego konglomeratu.

KAMIL: Wyreżyserowałaś różne spektakle, m.in. „Laboratorium powietrza”, przeznaczony dla widzów zarówno słyszących jak i głuchoniemych. Opowiesz coś więcej o tym projekcie?

MONIKA: „Laboratorium powietrza” od początku budowaliśmy jako spektakl bez efektów dźwiękowych. Chcieliśmy stworzyć możliwie najbardziej podobne wrażenia u osób słyszących jak i niesłyszących, aby nikt nie miał poczucia, że coś go omija. Udało się uzyskać wewnętrzny rytm, który nie nudził większości widzów. Słyszący często nie orientowali się, że to spektakl bez muzyki, nie mieli poczucia braku czegośkolwiek. W sferze dźwiękowej funkcjonowały jedynie słowa, które w tym samym momencie miały swój ekwiwalent w polskim języku migowym. Słów pojawiło się niewiele, był to przede wszystkim wiersz Ludwika Jerzego Kerna „Piotruś i powietrze”, który miał swoją fenomenalną wersję migową przetłumaczoną przez Piotra Peciakowskiego. Aktorki – Marta Franciszekiewicz oraz Marcelina Kieres – nauczyły się migać cały swój tekst, przełożyłyśmy także opowiadaną przez nas historię na świat ciała i przedmiotu. Głusi rodzice śmiali się razem ze swoimi słyszącymi dziećmi w tym samym momencie, z dokładnie tego samego, bez żadnych domysłów, bez specjalnego dodatkowego tłumaczenia. Każdy ruch, każde znaczenie mogło być rozumiane przez wszystkich z publiczności. Spektakl był przeznaczony przecież nie tylko dla dzieci, ale do wspólnego

OKIEM FOTOGRAFA



Prezentujemy Wam zdjęcie MARTYNY SCHWEB. Fotografia wrocławskiego rynku została wykonana specjalną techniką wykorzystującą funkcję korekcji perspektywy. Sprawia ona, że odnosimy wrażenie, jakbyśmy oglądali zdjęcia miniatury świata (mini-świata).



Zachęcamy do przesyłania swoich zdjęć

Które witaminy wzmacniają organizm?

Zmiany temperatury, częste deszcze i wiatry – jesień nie zawsze rozpieszcza. Jeśli dodać do tego dietę ubogą w warzywa i owoce, istnieje duże prawdopodobieństwo złapania infekcji. Dlatego warto odżywiać organizm witaminami i mikroelementami, które biorą udział w procesach metabolicznych oraz utlenianiu i redukcji.

Witaminy poprawiające odporność:

• **witamina C** – najbardziej znana w leczeniu infekcji, ponieważ pobudza wzrost i sprawność komórek odpornościowych. Stymuluje również rozwój krwinek białych, zwalczających drobnoustroje, oraz uszczelnia naczynia krwionośne. Poza tym jest doskonałym antyoksydantem, niweluje wolne rodniki, dzięki czemu pomaga opóźnić proces starzenia. Tę witaminę można znaleźć w cytrusach, natce pietruszki, kapuście, papryce, pomidorach, brokułach i porzeczkach.

• **witamina B6** – bierze udział przy tworzeniu przeciwciał i w dużym stopniu wpływa na odporność, ale również na układ nerwowy, a także na ciśnienie krwi, skurcze mięśni i pracę serca.

Występuje w kaszy gryczanej, mięsie, rybach, wędlinach oraz czerwonej papryce, nasionach roślin strączkowych, orzechach, słoneczniku, bananach i jajkach.

• **witamina D** – zwana „witaminą słońca”. Podnosi odporność, wzmacnia kości, dobrze działa na system nerwowy i serce, wzmacnia skórę, łagodzi stany zapalne, reguluje poziom cukru we krwi. Witamina D zwiększa odporność organizmu, pobudza układ odpornościowy, „pomagając” limfocytom T w walce z patogenami. W okresie poinfekcyjnym przyspiesza rekonwalescencję organizmu. Znaleźć ją można w mleku, rybach, jajach, żółtym serze. Witamina D jest wytwarzana również w naszej skórze w czasie ekspozycji na słońce.

• **witaminy A i E** – witamina A zwiększa odporność organizmu na choroby, przede wszystkim dróg oddechowych. Jest ważna dla zmysłu wzroku i prawidłowego wyglądu skóry. Obie witaminy są przeciwutleniaczami, chroniącymi organizm przed przedwczesnym starzeniem się. Witamina E działa również przeciwzakrzepowo i wpływa na wydolność mięśni. Witamina A znajduje się w podrobach, mięsie, mleku, marchwi, szpinaku, czerwonej papryce oraz w owocach (brzoskwinie, morele, wiśnie, śliwki). Witamina E występuje w oleju słonecznikowym, rzepakowym, orzechach, papryce zielonej, rybach i w owocach (morele, jabłka suszone).

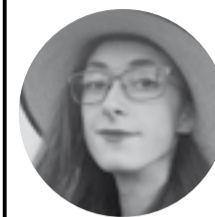
Zadbaj o zdrowie



1. Do kubeczka wbić jajka i rozbełtać widelcem.
2. Do kubeczka wbić jajka i rozbełtać widelcem.
3. Wymieszać razem mąkę, kakao, sodę, sól, cukier wanilinowy. Wlać roztopione masło i trzy razy zamieszać łyżką, żeby tylko trochę połączyły się składniki. Dodać jajka, czekoladę i krótko wymieszać łyżką do połączenia składników.
4. Ciasto przełożyć do blaszki o wymiarach 25x30cm wysmarowanej masłem i posypanej mąką. Wyrównać i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na funkcji góra-dół (termoobieg – 160°C). Piec przez około 20–24 minuty na najniższym poziomie piekarnika.
5. Po wyjęciu z piekarnika odstawić do ostygnięcia. Podawać pokrojone na kwadraty, przed podaniem można posypać cukrem pudrem. **SMACZNEGO!**

KĄCIK POETYCKI

W Kąciku Literackim prezentujemy wam wiersz **Angeliki Kosińskiej**. Angelika podesłała nam go na skrzynkę pocztową. Jeśli chcecie, żeby na łamach „Animki” zaprezentować również waszą twórczość (wiersze, fotografie, opowiadania itp.) to koniecznie napiszcie do nas na maila: gazetka@klubanima.pl



„Rok czyli szok”



Rok ten zaszczylił nas wieloma wyzwaniem
Musieliśmy sobie poradzić z nimi sami
Pod koniec zeszłego zaczęła się pandemia,
a w marcu w końcu wprowadzono obostrzenia
I wychodzić z domu często nie można było
Ale nadal - niestety - się to nie zmieniło
Dziś osoby, co mają mniej niż 16 lat,
przez większość czasu muszą zamknięte być na świat
Dorośli w tych czasach często pracują zdalnie
Czasem idzie im dobrze, czasem zaś - fatalnie
Choć przyzwyczaili się ludzie do wirusa,
wyjścia bez maseczki czasem przyjdzie pokusa
Wszyscy teraz bardzo o swoje zdrowie dbają,
COVID-19 wytrwale unikają
I chcą uczynić wspaniałym przyszły nowy rok,
Chociaż pandemia z początku to był dla nas szok
Lecz nauczyliśmy się jednak żyć od nowa
Wierzymy, że niedługo ludzkość będzie zdrowa
Nadchodzi rok 2021,
który dzięki działaniom naszym będzie lepszy

Coś na ząb



Brownie

Składniki

- 150g masła
- 3/4 szklanki jasnego brązowego cukru (możemy użyć białego)
- 1 op. cukru wanilinowego 16g
- 3/4 szklanki przesianego, ciemnego kakao bez cukru
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka sody
- szczypta soli
- 4 jajka
- 150g posiekanej mlecznej czekolady

Dodatkowo:

- cukier puder do posypania

Wykonanie

1. Masło włożyć do rondelka i roztopić. Ciągłe trzymając na małym ogniu, dodać cukier i mieszać przez około 2 minuty. Zdjąć z ognia.

Port Kozanów



Odkrywamy

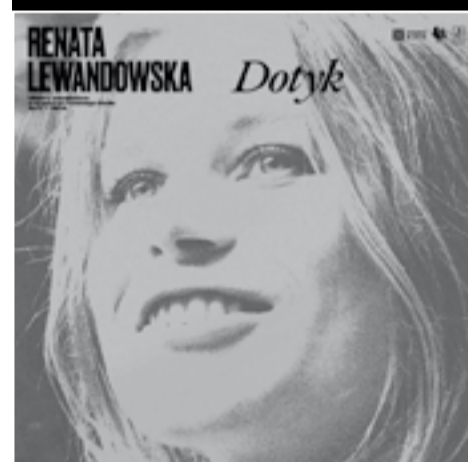
historię Kozanowa

Kozanów kryje w sobie wiele tajemnic. Czy wiedzieliście na przykład o tym, że w północno-zachodniej części naszej dzielnicy znajdował się kiedyś port? Położony on był w miejscu, gdzie obecnie funkcjonuje przystań żeglarska, powstała na miejscu stoczni z XIX wieku na rzece Odra. Mało tego, była to jedna z największych i najbardziej nowoczesnych stoczni rzecznych w całej Europie!

Stocznia została wybudowana w latach 1899-1901 – kiedy Wrocław należał do Niemiec – i była własnością firmy żeglugowej Caesar Wöllheim. Umiejscowienie jej w Breslau było dobrze przemyślaną sprawą – ówczesna stolica Dolnego Śląska była bowiem

znaczącym centrum żeglugi rzecznej. W 1933 roku cały teren stoczni trafił w ręce wojska. Stocznia, co prawda, nadal produkowała wyposażenie dla marynarki wojennej, ale znakomita jej część zabudowy została wówczas wyburzona. Jej miejsce zajęły istniejące do dziś koszary.

W 1945 roku teren stoczni zajęła Armia Czerwona. Żołnierze ZSRR stacjonowali tam aż do roku 1992, pozostawiając po sobie ślady takie jak napisy wryte cyrylicą na murach. Rosjanie nie uruchomili już stoczni na nowo, więc przez lata zarastała ona roślinnością i niszczała. Basen portowy i część budynków od 2003 roku jest użytkowana jako przystań – marina klubu żeglarskiego.



RECENZJA

Renata Lewandowska „Dotyk”

Po wysłuchaniu tej płyty nikogo nie zdziwią porównania Renaty Lewandowskiej do największych dam światowego R&B czy jazzu.

Niektórzy artyści czekają na swoją pierwszą płytę nawet kilkanaście lat, ale żeby czekać na debiutancki album ponad cztery dekady – to już wydarzenie bez precedensu. A właśnie coś takiego przydarzyło się Renacie Lewandowskiej. Była młodą piosenkarką, która

szukała swojej drogi w końcu lat 70. Najstynniejszy utwór, w którym zaśpiewała, to „Radość o poranku” Grupy I. Indywidualne próby stworzenia repertuaru jakoś dziwnie kończyły się brakiem sukcesu. W końcu postanowiła wyjechać z Polski, założyć rodzinę i zapomnieć o próbach zrobienia kariery. Okazało się jednak, że znaleźli się ludzie pamiętający jej wspaniały głos i występy koncertowe. Ludzie, którzy postanowili odszukać zachowane w różnych miejscach ślady prób nagraniowych artystki i w 2020 roku skleili z tych pojedynczych nagrań debiutancki album zatytułowany „Dotyk”. Ta płyta jest wielkim zaskoczeniem, to nie archiwalne odgrzewanie dawnych prób, to prezentacja niezwyklej możliwości wokalistki oraz dowód na to, że gdyby 40 lat temu los zdecydował inaczej, należałaby być może do grona największych polskich gwiazd. Po wysłuchaniu tej płyty nikogo nie zdziwią porównania Renaty Lewandowskiej do największych dam światowego R&B czy jazzu.

Wojciech Młynarczyk

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do umieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 2/3 | 2021

LUTY
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,
pixabay, fotopolska.eu