

ANIMKA

NR 4 • MARZEC 2021

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKŁAD 1000 EGZ.



Rękodzieło znowu w formie!

- Rozmawiamy z właścicielką wrocławskiej marki Formy Proste

**Sylwetka Animy
Krystyna
Szczepaniak**

- Pierwsze mieszkanie Normobaryczne w Polsce

- Coś do poczytania i do wygrania!

**W 2021 ROKU
ZAPRASZAMY
WSZYSTKICH
CHĘTNYCH
NA ZAJĘCIA**

STAŁA OFERTA
WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA
SKIEROWANA JEST DO DZIECI,
MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH
I SENIORÓW.

1 WARSZTATY PLASTYCZNE
GRUPY WIEKOWE:
5-7, 8-10, 11-15 LAT

WARSZTATY CERAMICZNE
GRUPY WIEKOWE: **2**
5-8, 9-10, 11-14 LAT

3 WARSZTATY TEATRALNE
GRUPY WIEKOWE:
7-10, 11-15 LAT

WARSZTATY WOKALNE
GRUPY WIEKOWE: **4**
DZIECI, MŁODZIEŻ

NAUKA GRY NA GITARZE
GRUPY WIEKOWE: **5**
7-10, 11-15, DOROSŁI

6 NAUKA GRY NA PIANINIE
GRUPY WIEKOWE:
DZIECI, MŁODZIEŻ,
DOROSŁI

WARSZTATY TANECZNE
DISCO DANCE
GRUPY WIEKOWE: **7**
6-9, 10-17 LAT

MIX DANCE
GRUPY WIEKOWE: **8**
4-5, 5-7 LAT

TANIEC HIP HOP
GRUPY WIEKOWE: **9**
6-10, 11-15 LAT

10 BALET
GRUPY WIEKOWE:
5-6 LAT

11 JOGA,
TECHNIKI RELAKSACYJNE
GIMNASTYKA
GRUPY WIEKOWE:
DOROSŁI, SENIORZY

TENIS STOŁOWY
GRUPY WIEKOWE: **12**
DZIECI, MŁODZIEŻ,
DOROSŁI

13 ROBOKLOCKI
GRUPY WIEKOWE:
6-10 LAT

SZCZEGÓŁY
www.klubanima.pl



*Z okazji Dnia Kobiet,
wszystkim kobietkom,
zarówno tym małym, jak i dużym,
życzymy samych radosnych chwil
oraz uśmiechu na twarzy każdego dnia.
Spełnienia marzeń,
spokoju ducha
i dużo miłości.*

*Jesteście wspaniałe
i pamiętajcie o tym
zawsze!*



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 Fotograficzny „MIASTO”

**Zapraszamy do udziału w konkursie
mieszkańców oraz miłośników Wrocławia
i Dolnego Śląska!**

Uchwycić 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.



KONCERT KASI MOŚ

**10 kwietnia
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 milionów fanów tego konkursu, podziwiających występ Kasi w Kijowie.



fol. Roland Okoń

SYLWETKA ANIMY

Krystyna Szczepaniak

**Prowadząca zajęcia plastyczne w Animie, a ponadto
malarka, ilustratorka, fotografka, koordynatorka
wielu plenerów, kuratorka...**

Urodzona we Wrocławiu. Ukończyła studia na Wydziale Malarstwa ASP w Poznaniu (obecnie Uniwersytet Artystyczny im. Magdaleny Abakanowicz). Dyplom z malarstwa uzyskała w pracowni prof. J. Kałuckiego oraz z ilustracji książkowej u prof. G. Marszałka. Ma za sobą liczne wystawy zbiorowe oraz kilka indywidualnych. Wielokrotnie uczestniczyła w konkursach. Jest laureatką II nagrody „Stabilo Tone” w Poznaniu, nagrody „Promocje’95” w Legnicy, III nagrody konkursu „Transgression” we Włoszech czy nagrody „Cdn... malarstwo 2004” we Wrocławiu.

Zajmuje się malarstwem sztalugowym, projektowaniem graficznym, ilustracją książkową, grafiką warsztatową oraz fotografią. Współpracuje z wydawnictwami. Była komisarzem Międzynarodowych Plenerów „Kogut – akwarela, pastel, drewno”

oraz jest komisarzem plenerów malarskich „Park sztuki – Zamek Kliczków”. Prowadziła warsztaty fotograficzne w ramach Fundacji FOMT. Wielokrotnie zasiadała w jury konkursów plastycznych dla dzieci oraz dorosłych.

Od 2001 roku należy do wrocławskiego oddziału Związku Polskich Artystów Plastyków (ZPAP). Od 2010-2018 członek Zarządu.

Prowadziła również autorski projekt „Tyś mój przyjaciel/You are my friend”. Realizowany był on w ramach „Dolnośląskiego Programu MikroWsparcia Europejskiej Stolicy Kultury 2016” przez OKiS. Przedsięwzięcie polegało na przygotowaniu przedstawienia parateatralnego wraz z wychowankami Zespołu Placówek Resocjalizacyjnych.



WYWIAD Z...



Sabina Drozd

Rękodzieło znowu w formie!

Rozmawiamy dziś z MARTYNĄ, właścicielką wrocławskiej marki Formy Proste.

SABINA: Zaczniemy od tego czym są FORMY PROSTE?

MARTYNA: Formy Proste to marka, która z założenia tworzy swoje koncepty przedmiotów do wnętrz. Zaczynamy od tematów typowo roślinnych, osłonek ceramicznych, drucianych i mosiężnych kwietników, drewnianych skrzyń na kwiaty. Jednak oprócz tego w fazie realizacji są np. lampy oraz lustra. Działamy na zasadzie manufaktury. Na różnych etapach produkcji współpracujemy z różnymi podwykonawcami, najczęściej są to lokalni rękodzielnicy.

SABINA: Aktualnie Twój sklep jest internetowy, ale już za moment otwierasz swój Concept Store. Opowiedz coś o tym i zdradź nam proszę kilka szczegółów. Skąd taki pomysł? Co możemy tam znaleźć? To będzie Twój sklep czy połączysz siły z kimś innym?

MARTYNA: Tak! Bardzo się cieszę, że udało się zorganizować lokal i ruszamy z wielką nadzieją, pomimo tego, że aktualnie czasy na otwieranie działalności nie są łatwe. Stacjonarnie powiększymy asortyment także o rośliny i prace lokalnych artystów. Będzie trochę grafik, więcej ceramiki i artykułów wyposażenia wnętrz. Tak naprawdę projekt jest jeszcze bardzo świeży i sama jestem ciekawa, w jaką stronę będzie zmierzał. Od kwietnia znajdziecie nas na ul. Traugut-

ta 68 – lokal będziemy prowadzić wspólnie z marką SPLOTKA. Monika zajmuje się tkactwem i robi przepiękne makatki czy dywaniki, które fajnie dopełniają się z moim asortymentem. Ale to na co stawiamy, to także warsztaty rękodzielnicze.

SABINA: Projekt doniczek RUNO RUNO jest rewelacyjny! To twój własny pomysł?

MARTYNA: Dziękuję, cieszę się, bo Runo zaczyna docierać szerzej i ma bardzo miły odzew. To jest pierwszy projekt osłonek,

który wyszedł spod mojego ramienia. Koncepty przedmiotów pochodzą ode mnie, a realizacją zajmują się właśnie lokalni podwykonawcy, o których wspomniałam. Zależy mi, żeby korzystać z polskich surowców i produkować w stu procentach rodzimy produkt.

SABINA: Na twojej stronie www.formyproste.com możemy przeczytać, iż współpracujesz z różnymi podwykonawcami i stawiasz na współpracę regionalną. W jaki sposób dobierasz artystów? Robisz to sama, czy to oni się do Ciebie zgłaszają?

MARTYNA: Póki co szukałam ich sama. Część z nich to znajomi lub osoby, które już znałam, ale ostatnio napisało do mnie kilka nowych ludzi. Wciąż też szukam oryginalnych i unikatowych przedmiotów i jestem otwarta na rozwijanie współpracy z artystami.

SABINA: Zatem życzymy Ci ogromu klientów i dalszego rozwoju FORM PROSTYCH.

MARTYNA: Dziękuję i zapraszam wszystkich czytelników do Form Prostych.

Emilia Kiełtyka

III miejsce w kategorii dorośli
w I Poetyckim Konkursie
Klubu Anima 2020
pt. „Piekno wierszem pisane”

XXI

nie mogę pisać
protest za oknem
zagłusza myśli

nie znam studentów
tego roku
mówię ścianie
dzień dobry
odpowiada czarny ekran
zadanie trzecie

palcem po mapie
podróżuję
dotykam świata
kolorowego strachu

zasłonięte usta
ziarnko istnienia

KŁACK POETYCKI

OKIEM FOTOGRAFA

W tym miesiącu prezentujemy zimowe zdjęcia MAŁGORZATY PUZIO i zachęcamy do przesyłania swoich zdjęć



Dr Jan Pokrywka stworzył pierwsze mieszkanie Normobaryczne w Polsce w 2013 roku

Co to jest normobaria? Już wyjaśniamy. Być może wiecie, że od wielu lat w Polsce i na świecie funkcjonują komory hiperbaryczne, które mieszczą co najwyżej jednego pacjenta (w normobarii znajdzie się oczywiście miejsce dla większej ilości osób). Hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT) polega na przebywaniu i oddychaniu w takiej komorze w warunkach podwyższonego ciśnienia atmosferycznego, w zakresie 1300 do 3500 hPa, w połączeniu z oddychaniem czystym tlenem. Normobaria stworzona przez dr. Jana Pokrywkę wyposażona jest w służbę, dzięki której można z niej wychodzić i wychodzić o każdej porze. Wewnątrz mieszkania panuje stale ciśnienie wynoszące ok. 1500 hPa, w połączeniu ze zwiększoną zawartością dwutlenku węgla w powietrzu. Taką zawartość dwutlenku węgla we krwi umożliwia lepsze przyswajanie tlenu przez komórki organizmu człowieka. Dodatkowo atmosferę w normobarii wzbogacono o cząsteczkowy wodór, którego jest około 10 tysięcy razy więcej niż na zewnątrz.



Badania i obserwacje naukowe Hiperbarycznej Terapii Tlenowej (HBOT), wykazują całą masę pozytywnych skutków. Korzystanie z komór hiperbarycznych:

- zmniejsza stany zapalne,
- przyspiesza rozwój nowych naczyń krwionośnych,
- pobudza regenerację nąłonków,
- działa stymulująco na komórki skóry – fibroblasty. Pobudza w ten sposób produkcję kolagenu i elastyny, które zapewniają elastyczność skóry,
- spowalnia starzenie się organizmu,
- znacząco zmniejsza obrzęk uszkodzonych tkanek,
- zwiększa aktywność osteoblastów i osteoklastów – komórek odpowiedzialnych za zdrowie kości,
- poprawia dostarczanie składników odżywczych nawet do odległych i niedotlenionych komórek ciała,
- zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną organizmu oraz zdolność do zapamiętywania,
- zdecydowanie poprawia dotlenienie wszystkich komórek ciała.

Normobaria realizuje wszystkie pozytywne działania Hiperbarycznej Terapii Tlenowej (HBOT), powiększając ich efektywność dzięki dwutlenkowi i wodorowi. Ponadto eliminuje zagrożenia i niedogodności, jakie czekają na nas w klasycznych komorach.

(Źródło: www.drpokrywka.pl)

GIEŁDA KWIATOWA



W twoim domu zalegają kwiaty i chcesz je wyrzucić na śmietnik? Mamy lepsze rozwiązanie.

Wymień kwiatka na czekoladę! Wystarczy, że na naszego maila gazetka@klubanima.pl przysłesz zdjęcie rośliny, którą chcesz oddać, a my pokażemy ją w następnym numerze.



Herbata pięciu smaków wg dr. Pokrywki

SKŁADNIKI:

GORZKI: esencja lub herbata + wrzątek
SŁODKI: cukier, cynamon
OSTRY: imbir w proszku, rum
SŁONY: sól
KWAŚNY: sok z cytryny
GORZKI: kurkuma



DO POCZYTANIA i DO WYERANIA!

„Pucio mówi Dzień DOBRY”

Pucio i Misia z radością rozpoczynają dzień. Witają się ze słońcem, dostrzeżoną za oknem wiewiórką, a nawet samochodami na ulicy. Potem myją zęby, ubierają się, jedzą śniadanie. Nie zapominają też o nakarmieniu psa i kota. W każdej czynności towarzyszą im mali czytelnicy, ta interaktywna książka zachęca bowiem maluchy do naśladowania ulubionych bohaterów, dzięki czemu poranne obowiązki stają się wspaniałą zabawą. (Wydawca)

KONKURS: Chcesz otrzymać taką książkę od nas? Na naszego maila gazetka@klubanima.pl przyslij zdjęcie swojej pociechy z inną książką z serii „Pucio”



Na wrocławskich Złotnikach powstają niepowtarzalne metryczki, życzenia i pamiątki grawerowane w naturalnym drewnie – wszystkie według indywidualnego projektu.

Zainspiruj się na ich facebooku: **PIÓRO FENIKSA CRAFTS** i napisz do nas, razem zrealizujemy Twój wymarzony pomysł.

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do umieszczania swoich ogłoszeń

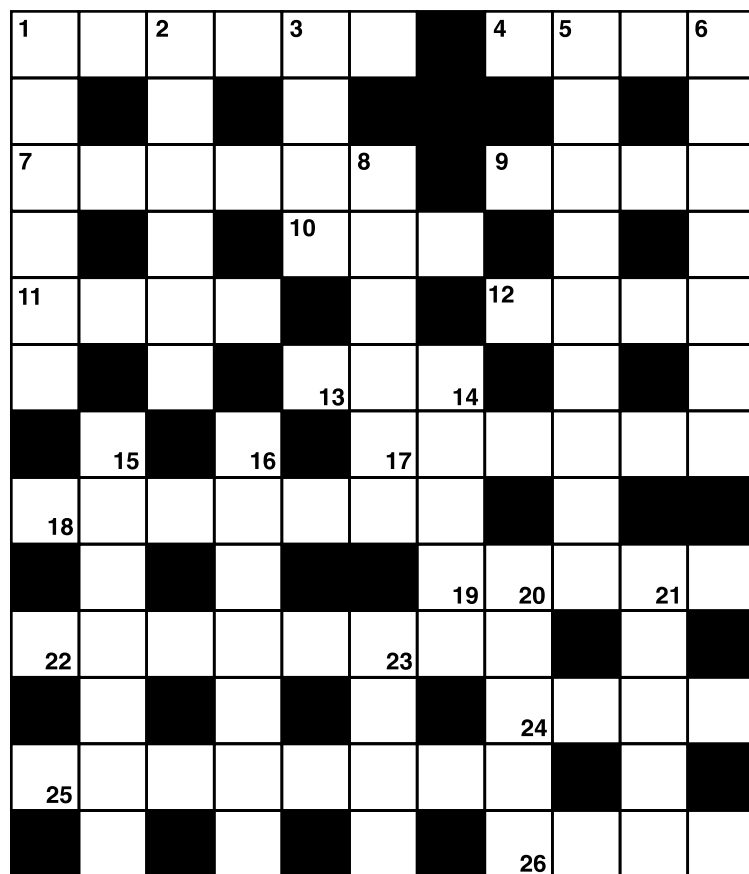
PIERWSZE GRATIS!



NR 4
MARZEC 2021
NAKŁAD: 1000 EGZ.
GAZETA BEZPŁATNA

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

SKŁAD I RYSUNKI: Krystyna Szczepaniak
ZDJĘCIA: Roland Okoń (2 str.), Ola Bodnaruś (3 str.)
 materiały własne, pixabay, fotopolska.eu



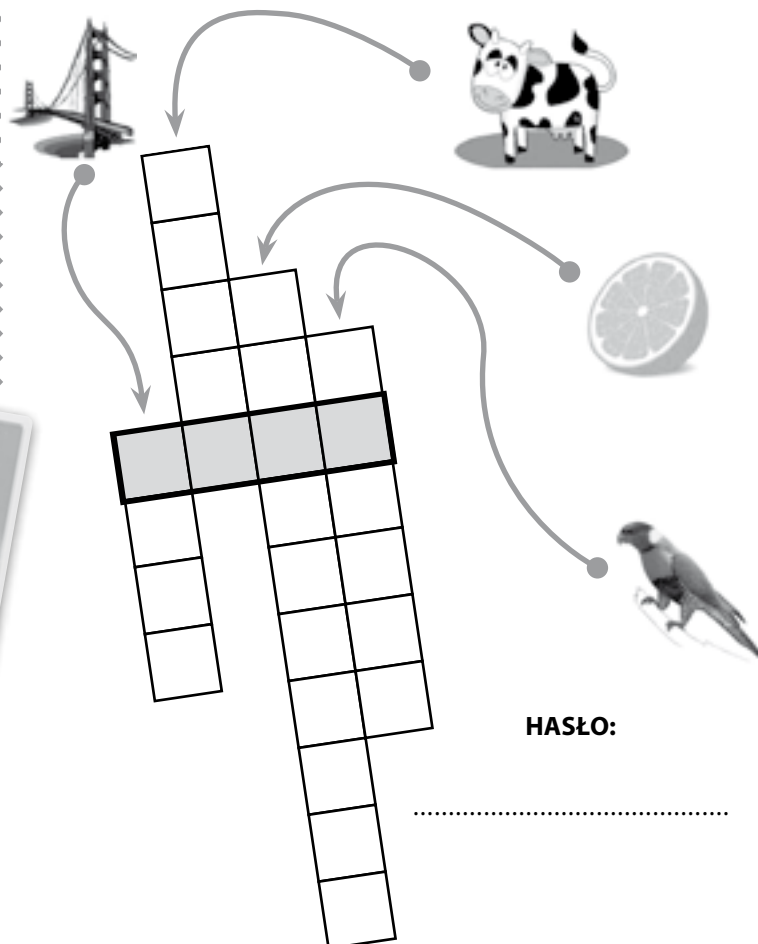
POZIOMO:

1. niepogoda, słońce
4. rzeka w Chabarowsku
7. zmasowany atak na bramkę przeciwnika
9. gniewne ostrzeżenie
10. mleczko do czyszczenia
11. kwiatostan jęczmienia
12. rzemienie na głowie konia
13. opadają nań fusy
17. telefoniczna jednostka
18. majątek w gotówce
19. scarlett z „Przeminęło z wiatrem”
22. nadwyżka wykazana w remanencie
24. karta potraw w restauracji
25. miasto na pn. zach. od Nowego Sącza
26. pod nim zlew

PIONOWO:

1. sprawiające przykrość poczucie braku czegoś
2. uzdrowisko k. Wisły, nad Wisłą
3. jednostka częstotliwości
5. zaplanowana trasa wędrówki
6. ojciec Cypiska z czeskiej kreskówki
8. „porcelanowe” miasto w Saksonii
14. dawniej wykonywany cepami
15. zdrobniale o matce matki
16. chuchro, chudzina
20. sznurkowe łóżko między drzewami
21. kończona gongiem, na ringu
23. u boku Portosa i Aramis

KRZYŻÓWKA DLA MALUCHA



HASŁO: