

ANIMKA

NR 5 • KWIECIEŃ 2021

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

Wielkanoc

*to czas otuchy i nadziei.
Czas odradzania się wiary
w siłę Chrystusa
i drugiego człowieka.*

Wywiad z... ●
KAMILEM MASTALERZEM,
prowadzącym zajęcia
taneczne w Animie

*Życzymy, aby Święta Wielkanocne
przyniosły radość oraz wzajemną życzliwość.
By stały się źródłem wzmacniania ducha.*

● **Jak szybko wrócić
do formy na wiosnę?**

*Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie,
nappełni Was pokojem i wiarą, niech da siłę
w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością
patrzeć w przyszłość...*

*W tych szczególnych chwilach cały zespół Animy
życzy Państwu wszystkiego najlepszego!*

● **Wege Wielkanoc
– jak ugostić weganina?**

3. WROCŁAWSKI PLENER ●
– edycja wiosenna

**PAMIĘTAJCIE
O TYM, ŻE W CZASIE
PANDEMII DZIAŁAMY
DLA WAS ONLINE!**

ZAPRASZAMY
NA WARSZTATY:

- TEATRALNE
- TANIECA HIP HOP
- GITARY
- MIXDANCE
- PLASTYKI
- JĘZYKA ANGIELSKIEGO
- RENOWACJI MEBLI
- EKOLOGICZNE

...I WIELE, WIELE
INNYCH ZAJĘĆ.

NA NASZYM FACEBOOK'U
I STRONIE INTERNETOWEJ
CZEKAJĄ NA WAS RÓWNIEŻ
KONKURSY Z NAGRODAMI.

SPRAWDŹCIE
TO KONIECZNIE!

POLISH YOUR ENGLISH
WITH ANIMA!

ZAPISZ SIĘ NA KONWERSACJE
Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO!

RÓŻNE GRUPY WIEKOWE
(DZIECI, MŁODZIEŻ,
DOROŚLI, SENIORZY)

POZIOMY: OD PODSTAWOWEGO
DO ZAAWANSOWANEGO
NASTAWIENIE NA SZLIFOWANIE
JĘZYKA. WYMOWĘ. AKCENT.

100% DOSTOSOWANIE
DO POTRZEB
MOŻLIWOŚĆ NAUKI Z RÓŻNYCH
DZIEDZIN JĘZYKA
(BIZNES, PRAWO, MEDYCYNA ITP.)

WIĘCEJ INFORMACJI:
(71) 351-12-71

SZCZEGÓŁY
www.klubanima.pl



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

BEZPŁATNE WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA DOROSŁYCH „11 kroków dla Ziemi”



EKOedukacja dla dorosłych

O CZYM BĘDZIE:

- jak zachęcić dzieci do dbania o środowisko,
 - 5 za segregację – pomysłowe zajęcia na segregację odpadów,
 - czym są kąciki recyklingowe,
 - jakie są pomysły na ograniczenie odpadów
 - o co chodzi z upcyclingiem,
 - pomysły na edukację ekologiczną w domu, szkole, przedszkolu
 - świadomy nauczyciel, rodzic – o co chodzi z oznaczeniami na opakowaniach
- Ponadto ciekawe EKO

• PORADY • INSPIRACJE • ZADANIA •
ZAPISY: (71) 351-12-71
Ilość miejsc ograniczona!

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

3. WROCŁAWSKI PLENER – ANIMA Edycja wiosenna

Bezpłatny dla młodzieży i dorosłych
Ilość miejsc ograniczona
Wirtualna wystawa prac!

Idzie wiosna, coraz cieplej! Czas „wypuszczać” swoje pasje na światło dzienne. Wreszcie można wyruszyć w plener. Wrocławski Klub Anima trzeci już raz pod okiem profesjonalistów daje możliwość spróbować swoich możliwości, nauczyć się czegoś więcej, czegoś nowego, potem zaprezentować się w wirtualnej galerii klubu oraz gazecie ANIMACE. Klub bezpłatnie udostępnia swoje materiały. Wszystkie prace wykonane podczas pleneru uczestnicy mogą zabrać do domu.

• 3 dni • 3 techniki • 3 tematy •
• pejzaż • martwa natura • postać •

TEMIN: 23-25 kwietnia 2021, godz. 10⁰⁰-15⁰⁰
ILOŚĆ MIEJSC: 10-15 uczestników
TECHNIKA: rysunek węglem, malarstwo akwarelowe, malarstwo akrylowe
MATERIAŁY: zapewnia organizator (węgiel artystyczny, ołówki, papier, pędzle, farby i inne)
ORGANIZATOR I ZAPISY: Wrocławski Klub Anima



Do świąt Wielkanocnych

pozostało nam już niewiele czasu
więc najwyższa pora wziąć się
za przygotowanie pisanek!

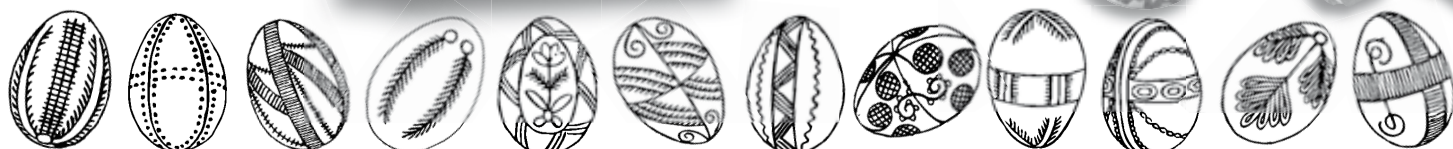
Jeśli jednak nie posiadacie zbyt wiele czasu,
to dziś przedstawimy Wam dwa szybkie pomysły,
na ich przygotowanie.

1 – PISANKI WZORZYSTE

Barwimy skorupkę jajka na biało (np. po ugotowaniu wkładamy jajko na chwilę do wody z dodatkiem octu), bierzemy w dłoń czarne pisaki, markery i do dzieła. Rysujemy wzory, wzorki i wzoreczki, co nam w duszy gra. Proste, szybkie i efektowne pisanki gotowe.

2 – PISANKI INSPIRUJĄCE

Ostatnio bardzo modny jest „hand lettering” i na pewno wiele osób słyszało o tej technice zdobniczej. Według niej możemy stworzyć przepiękne napisy z życzeniami świątecznymi, a nawet inspirującymi cytatami i obdarować nimi najbliższych.



GALERIA ANIMKI



Zajęcia plastyczne – Michał Mazanek, 8 lat





WYWIAD Z...

**KAMILEM MASTALERZEM,
prowadzącym zajęcia taneczne
w Animie.**



ROZMAWIA
Kamil Downarowicz

Dlaczego zdecydowałaś związać swoje życie z tańcem?

Wydaje mi się, że warto jest w życiu robić rzeczy, które kochamy i które sprawiają nam przyjemność. Tak właśnie było w moim przypadku z tańcem, dlatego postanowiłem związać z nim swoje życie. Wiadomo, że jak każda praca, ta również wiele ode mnie wymaga i przynosi czasem sporo stresu, jednak nigdy nie żałuję tego, że robię to co kocham.

A pamiętasz moment, w którym poczułaś, że taniec to właśnie to?

Takich momentów było wiele i nadal się one pojawiają. Kiedyś były to momenty, gdy występowałem przed publicznością, obecnie są to np. niektóre z poprowadzonych przeze mnie lekcje, czy możliwość obejrzenia moich uczniów i uczennic występujących na scenie. Ich występy są dla mnie czymś wyjątkowym i zawsze wywołują u mnie wiele emocji.

Jaki jest Twój ulubiony styl taneczny?

Ciężko jest mi wskazać jeden konkretny styl... ostatnio zdecydowanie bardziej odnajduję się w tańcu współczesnym. Jest to dla mnie bardzo fascynująca technika tańca, która daje dużą swobodę w ruchu i możliwości jego kreowania. Taniec współ-

ny. Jedną z ważnych lekcji było pokazanie, że taniec to nie tylko ładna choreografia tańczona do przyjemnej piosenki. Taniec może być dziwny, niezrozumiały, nieestetyczny, ale wciąż może być wartościowy dla jego twórcy albo dla widza.

Jakie jest Twoje największe osiągnięcie, jeżeli chodzi o sferę tańca?

Osiągnięciem nie są dla mnie medale, które zdobyłem lub które zdobyły moje grupy a raczej moment, w którym mogę szczerze przyznać, że moi kursanci zaczynają tańczyć lepiej ode mnie.

Jesteś nie tylko tancerzem, ale też choreografem.

Tancerz i choreograf mocno się od siebie różnią. Tancerz to osoba, której zadaniem jest jak najwierniejsze odtworzenie ruchu, którego ktoś go nauczył. Potrzeba do tego sprawności fizycznej, mocnego wyrazu scenicznego i dobrej znajomości wybranej techniki tańca. Choreograf to natomiast osoba, która tworzy, wymyśla materiał, którego tancerze będą się uczyć. Wymaga to dużej wyobraźni, by móc stworzyć choreografię, która będzie spójna ruchowo, będzie pasować do muzyki, jednocześnie będzie interesująca a nawet zaskakująca dla widza. Choreograf jest osobą decyzyjną, dlatego tak wiele od niego zależy.

Dlaczego warto zapisać dzieci i młodzież na Twoje zajęcia do Animy? Czego się nauczą?

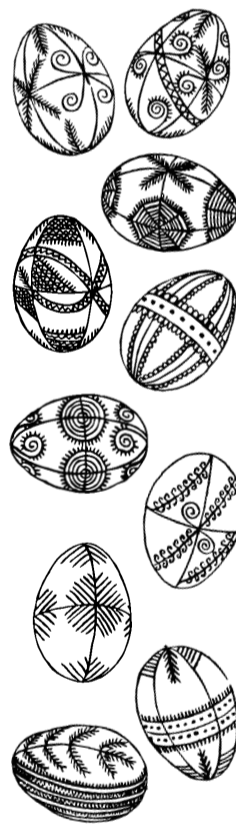
Lekcje tańca rozwijają na wielu płaszczyznach. Za efektem finalnym, czyli choreografiami, kryje się praca nad koordynacją, dynamiką i pamięcią ruchową, wzmacnianie mięśni, nauka pracy w zespole, walka z nieśmiałością, możliwość rozładowania stresu i pokazania swoich emocji. Taniec to zarówno świetna zabawa, jak i nauka dyscypliny i szacunku do sztuki.

Czy oprócz Animy uczysz tańca także gdzieś indziej?

Tak, prowadzę zajęcia taneczne dla dorosłych z różnych technik tanecznych w kilku szkołach tańca we Wrocławiu, np. w Dance Flow oraz No Limits. Współpracuję również z Domem Kultury w Krzepicach, gdzie prowadzę taniec nowoczesny dla dzieci.

Wolisz pracować z dziećmi czy z dorosłymi?

Praca z dorosłymi z jednej strony jest prosta, bo w większości przypadków wchodzi na salę taneczną świadomi tego po co tam są i co chcą osiągnąć. Dzieci natomiast wymagają zdecydowanie większego nakładu energii i cierpliwości. Jednak zaczynając taniec w młodym wieku, bardzo szybko mogą zyskać umiejętności, które dla dorosłych będą ciężkie do osiągnięcia w krótkim czasie. Dzieciom łatwiej pokonać bariery strachu i wstydu niż dorosłym, jednak kocham pracę zarówno z dziećmi, jak i osobami trochę starszymi.



WERONIKA SERWA

Wyróżnienie w kategorii dorośli
w I Poetyckim Konkursie Klubu Anima 2020
pt. „Pieknio wierszem pisane”

*Zbudujmy dom na skale
gdzie czas zatrzymuje się na dłużej
a rozmowy jak skrzypce
zawsze
dostrojone
takie mury, które obronią naszą wrażliwość
przed odartą z niezwykłości twardą codziennością
nasz dom,
gdzie kominek rozpalony
gorącym uczuciem
i wciąż wiosna
gdy u innych jesień
z
budujmy dom na skale
a burza, która przyjdzie
nic w nas
nie zniszczy*

OKIEM FOTOGRAFA

Prezentujemy zdjęcia JERZEGO URBAŃSKIEGO i oczywiście zachęamy do przesyłania swoich zdjęć





JAK SZYBKO WROCIC DO FORMY NA WIOSNE?

Każde przedsięwzięcie związane z poprawą zdrowia i jakości życia trzeba rozpocząć od obrania odpowiedniej strategii. Realny czas na powrót do formy to około 4 tygodnie – jak je odpowiednio zaplanować?

WARTO MIEĆ PLAN

To naturalne, że biegacze wracają do formy biegając, a miłośnicy siłowni z niej nie wychodzą. Niestety to błąd. Przede wszystkim łatwo się znudzić, co zdecydowanie utrudnia szybki powrót do formy. Po zimie bez wysiłku warto zaserwować organizmowi prawdziwą mieszankę wybuchową. Ćwiczenia siłowe połączone z aerobami. Różnorodność gwarantuje szybsze efekty i brak kontuzji. Po za tym, brak nudy to brak spadków motywacji.

Proponujemy plan zawierający 1 dzień w tygodniu na siłowni i 2-3 treningi aerobowe w tygodniu. Dysproporcja wynika z tego, że nie zależy nam na atletycznej sylwetce, a na

powrocie do formy. Długi trening siłowy obejmujący wszystkie główne partie mięśniowe potrafi przyspieszyć metabolizm na bardzo długo.

TRENING NA SILOWNI

Proponujemy 3 serie na każde ćwiczenie, osiem powtórzeń w serii i 45 sekund przerwy między nimi. Taki trening powinien trwać maksymalnie półtorej godziny. Warto skupiać się na dużych partiach mięśniowych, takich jak nogi, plecy czy klatka piersiowa, bo to dzięki nim metabolizm przyspiesza najbardziej.

TRENING AEROBOWY

Charakteryzuje się stałym, ale niewielkim wysiłkiem mięśni. Mamy tutaj prawdziwe pole do



popisu, a wiosna temu bardzo sprzyja. Bieganie, jazda na rowerze i squash to tylko początek. Wszystko co utrzymuje tętno na poziomie co najmniej 60% tętna maksymalnego – jest świetne! I co ważne, przy budowie formy, od właśnie tego tętna (60%) warto zacząć. Tętno maksymalne natomiast, można obliczyć według wzoru: 220 — wiek. Powoli, z treningu na trening można zwiększać intensywność.

PODSUMOWANIE

Krótkie przypomnienie o nieuchronnie zbliżającej się wiosnie dobiega końca. Zróbcie skrupulatny plan, zastosujcie nasze proste rady i błyskawicznie zobaczycie efekty.



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 przysyłasz zdjęcie rośliny, którą chcesz oddać, a my pokażemy ją w następnym numerze.



WEGE WIELKA-NOC

- jak ugościć weganina?

Święta to czas, kiedy na stołach pojawiają się tradycyjne dania i potrawy. Po poprzędzającym je poście, w menu królują mięsa. Jak jednak pogodzić tradycję i ugościć podczas Świąt weganina? Możemy zaprosić go na WEGAŃSKI SERNIK!



WEGAŃSKI SERNIK

W smaku jest równie pyszny co tradycyjny, a przygotować go można bez pieczenia. Bazą do wykonania jest kasza jaglana.

Do przygotowania potrzebne będą: **szklanka kaszy jaglanej, 3 szklanki mleka roślinnego, ¾ szklanki orzechów, 1/3 szklanki cukru lub ksylitolu, cukier waniliowy, sok z połówki cytryny.**

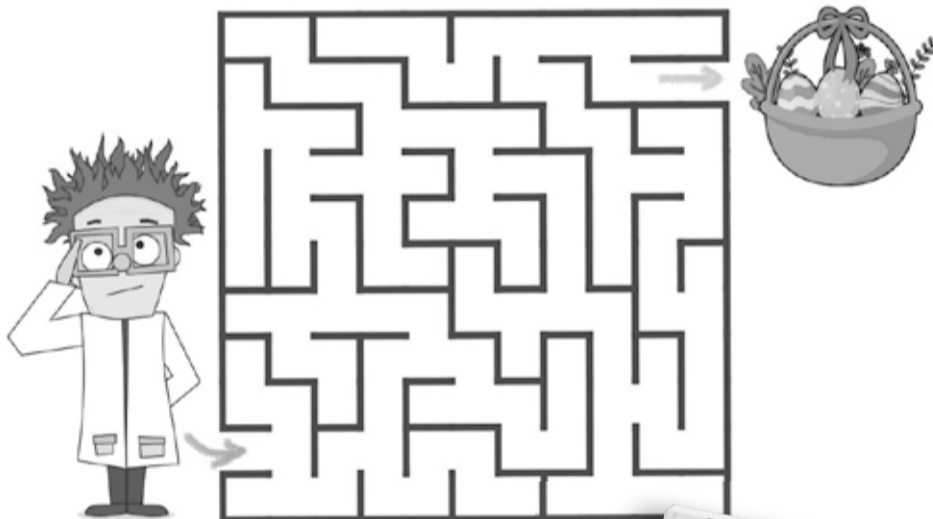
Orzechy należy namoczyć na kilka godzin, a następnie, po odlaniu wody, zblendować. Kilkakrotnie przepłukaną kaszę ugotować do miękkości w mleku (powinna wchłonąć cały płyn), na koniec dodać pozostałe składniki i gotować jeszcze chwilę. Po zdjęciu z ognia zblendować na gładką masę. Można dodać namoczone wcześniej rodzynki, a następnie przełożyć do tortownicy. Opcjonalnie polać czekoladą, rozpuszczoną w 1/3 szklanki roślinnego mleka.

Weganina, który niespodziewanie pojawił się przy świątecznym stole, zawsze można ugościć pastą zrobioną z serka tofu i awokado, hummusem czy pesto z natki pietruszki.



DLA MALUCHA

O nie! Rudy zgubił swój wielkanocny koszyk! Pomożesz mu go znaleźć?



DO POCZYTANIA I DO WYERANIA!

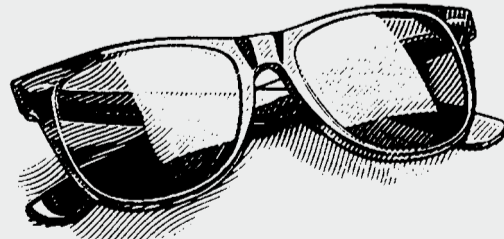
KONKURS:

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



Odkrywamy historię Kozanowa

Tak właśnie wyglądała stara siedziba Wrocławskiego Klubu Anima. Poprzedni budynek naszego klubu znajdował się pod adresem Piczycka 39 i musiał zostać rozebrany, ponieważ stał na trasie tramwaju Plus. Oficjalne otwarcie nowej siedziby Animy nastąpiło 9 lutego 2012 roku. Jeszcze dawniej (1900-1915 roku) była w tym miejscu restauracja „Gaststatte zur Hoffnung”.



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 umieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 5
KWIECIEŃ 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: materiały własne, pixabay, fotopolska.eu