

ANIMKA

NR 23 • PAŹDZIERNIK 2022

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

● **Kreatywne pomysły na jesienne zabawy z dzieckiem**

● **Książki o miłości, które każdy powinien przeczytać**

● **Święta obchodzone w październiku**

● **Oleje**
po które warto sięgnąć, by wzmocnić odporność

● **Ciekawostki o jesieni dla dzieci**

● **Zupa z dyni**

● **Konkursy!**



wrocławski klub ANIMA

XIII PRZEGLĄD PIOSENKI FILMOWEJ I MUSICALOWEJ

ZGŁOSZENIA: 21.10.2022
LISTA ZAKWALIFIKOWANYCH: 25.10.2022
PRZEGLĄD: 28.10.2022

Regulamin oraz karta zgłoszenia dostępne na www.klubanima.pl

13. Przegląd Piosenki Filmowej i Musicalowej

Wrocławski Klub Anima zaprasza do udziału w XIII edycji Przeglądu Piosenki Filmowej i Musicalowej. Celem przeglądu jest popularyzacja piosenek filmowych i musicalowych, które po dziś dzień oczarowują publiczność w każdym wieku. W przeglądzie WK Anima mogą wziąć udział soliści (od 13 do 26 roku życia) oraz zespoły (do 10 osób). Każdy, po wcześniejszym zgłoszeniu się, może spróbować swoich sił. Finalistów w trzech kategoriach wiekowych według podanego w regulaminie kryterium ocen wyłoni jury, którego skład wkrótce podamy. Na zwycięzców czekają cenne nagrody.

ZGŁOSZENIA: **do 21.10.2022 r.**
LISTA ZAKWALIFIKOWANYCH: **25.10.2022 r.**
PRZEGLĄD ZAKWALIFIKOWANYCH: **28.10.2022 r.**

wrocławski klub ANIMA

33. KONKURS PLASTYCZNY

KIERUNEK: PRZYSZŁOŚĆ

Nadsyłanie prac: 28.10.2022
Rozstrzygnięcie konkursu: 2.11.2022
Wernisaż: 5.11.2022

MIEJSCE: Wrocławski Klub Anima ul. Pilczycka 47

WWW.KLUBANIMA.PL

33. Konkurs plastyczny „Kierunek przyszłość”

Zapraszamy dzieci i młodzież z Dolnego Śląska. Zadaniem uczestników biorących udział w konkursie jest wykonanie pracy graficznej w dowolnej technice, w formacie A3. Jak wyobrażacie sobie przyszłość? Jak bardzo różni się ona od tego, co otacza nas dzisiaj? Przelejcie na kartki papieru swoje najbardziej szalone wizje, a także swoje nadzieje i obawy. Czy za 50 lat będziemy mogli się już teleportować, a czy za 100 lat będziemy mieszkać na Marsie?

NADSYŁANIE PRAC: **do 28.10.2022 r.**
OGŁOSZENIE FINALISTÓW: **2.11.2022 r.**
WRĘCZENIE NAGRÓD (WERNISAŻ): **5.11.2022 r.**

Regulamin oraz karta zgłoszenia na stronie www.klubanima.pl

wrocławski klub ANIMA

KOT W BUTACH

SPEKTAKL DLA DZIECI

30.10.2022
GODZ. 11.00

MIEJSCE: WROCLAWSKI KLUB ANIMA UL. PILCZYCKA 47
BILETY: 2500
Z KARTĄ NASZ WROCLAW -20% BILETY TAKZE ONLINE
WWW.KLUBANIMA.PL

wrocławski klub ANIMA

KONCERT

NUTY I SŁOWA ZNAJĄ SEKWANY

WYKONANIE: SEKCJA "ZIELONO NAM" UTW. W. NE

MIEJSCE: WROCLAWSKI KLUB ANIMA UL. PILCZYCKA 47

WSTĘP: WOLNY
23.10.2022
GODZ. 17.00

wrocławski klub ANIMA

wieczorek taneczno-muzyczny

28 października
godz. 19⁰⁰
Wstęp: 15 zł

ZAPRASZAMY do Wrocławskiego Klubu Anima ul. Pilczycka 47, Wrocław

wrocławski klub ANIMA

Taniec Brzucha

w każdy czwartek

Zgłosz pod numerem (71) 351 12 71
www.klubanima.pl



HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ANIMIE

PONIEDZIAŁEK

- ZAJĘCIA WOKALNE:** 14⁰⁰ – 16⁰⁰, 17³⁰ – 20⁰⁰
- ZAJĘCIA TANECZNO-WOKALNE:** 16⁰⁰ – 16⁴⁰ (dzieci 3-4 lata)
- 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:** 16⁰⁰ – 18⁰⁰
- TENIS DLA DOROSŁYCH:** 18⁰⁰ – 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 (dzieci 4-6 lat), 17⁰⁰ – 17⁵⁵ (dzieci 5-8 lat)
- JOGA DLA DOROSŁYCH:** 18⁰⁰ – 18⁵⁵
- GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH:** 19⁰⁰ – 19⁵⁵

CZWARTEK

- ZAJĘCIA WOKALNE:** 14⁰⁰ – 20⁰⁰
- BALET:** 16³⁰ – 17⁰⁰ (dzieci 4 lata), 17¹⁵ – 17⁵⁵ (dzieci 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

SĄSIEDZKI PCHLI TARG POD CHMURKĄ W KLUBIE ANIMA

OSIEDLÓWE PRODUKTY, SKARBY Z DOMU, STRYCHU – PIWNICY, RĘKODZIEŁO, UBRANIA, KSIĄŻKI, PŁYTY, DOMOWE PRZETWORZY, BIBELOTY I... WSZYSTKO, CO INTERESUJĄCE

SPRZEDAŻ! WYMIENI! PODARUNKI!

PRZYJDŹ, ROZŁOŹ SWOJE RZECZY! WSTĘP DLA WYSTAWCÓW I KUPUJĄCYCH JEST BEZPŁATNY

30 października, godz. 11⁰⁰
MIEJSCE: Parking przy WK Anima

30 października 2022 r. o godz. 11⁰⁰ na parkingu klubu Anima przy ul. Pilczyckiej 47 rozpocznie się sąsiedzki pchli targ. Będzie można kupić lub wymienić ubrania, zabawki, książki, antyki, bibeloty, rękodzieła i szpargały. W ten sposób można dać nowe życie rzeczom używanym. Klub Anima pomoże o to zadbać! Będzie też można wystawić produkty spożywcze i smakołyki. Wstęp dla wystawców i odwiedzających jest bezpłatny.

Jak się zapisać? Wystarczy przyjść w dniu, kiedy odbywa się targ, i zająć na parkingu miejsce dla siebie. Masz swój stolik? Super! Weź go ze sobą! W razie pytań można kontaktować się z organizatorami pod numerem telefonu: 71 351 12 71.

wrocławski klub ANIMA

XII Mistrzostwa Wrocławia W TENISIE STOŁOWYM dla amatorów

KWALIFIKACJE: 24.09.2022, 22.10.2022, 26.11.2022, 17.12.2022

KATEGORIE: godz. 11⁰⁰ KAT. I – od 6 do 15 lat (chłopcy / dziewczęta), godz. 14⁰⁰ KAT. II – od 15 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)

PING PONG

CIEKAWOSTKI O JESIENI DLA DZIECI

LIŚCIE

Jesienią zmieniają kolor, bo mają coraz mniej chlorofilu, czyli zielonego barwnika. Jest tak dlatego, że słońce świeci krócej, a chlorofil wytwarza się pod wpływem jego promieni. Zielony barwnik zastępują inne kolory, m.in. żółty i pomarańczowy.

PTAKI,

które odlatują jesienią w cieplejsze rejony świata, przemierzają ogromne dystanse. Na przykład rybitwa popielata w czasie migracji pokonuje w każdą stronę około 15 000 kilometrów. To nie lada wyczyn, ale ptaki muszą to zrobić, by przetrwać i założyć rodzinę.

PTAKI

odlatują jesienią z Polski, ponieważ wtedy zaczynają mieć problemy ze zdobywaniem pokarmu. Na przykład owady, którymi żywi się wiele ptaków, na czas zimy chowają się do kryjówek. Kończą się także nasiona i owoce. Dlatego bardzo istotne jest dokarmianie ptaków, które pozostają na zimę w Polsce.

LUdzie

żyjący w okolicy równika nie doświadczają jesieni, dlatego, że słońce pada na nim przez cały rok pod prawie takim samym kątem, a to sprawia, że jest tam cały czas gorąco. Dzień z kolei przez okrągły rok trwa tyle samo – 12 godzin.

Źródło: e-kolorowanki



KREATYWNE POMYSŁY NA JESIENNE ZABAWY Z DZIECKIEM

Korale z jarzębiny i ludziki z kasztanów

Dziewczynki zawsze podbierają biżuterię swoim mamom, lubią się też bawić koralami. A czy jest ktoś, kto nie kocha kasztanowych ludzików? Kochają je wszyscy, i mali, i duzi.



Kolorowe pieczątki z liści

Wystarczy parę liści, farbki i kartki, by dzieci mogły się cieszyć własnoręcznie stworzonymi pięknymi obrazami. Na jednej kartce można odbić kilka liści, dzięki temu powstanie interesująca kompozycja. Wykonanymi pracami można ozdobić dom.



Oleje,

po które warto sięgnąć,
by wzmocnić odporność

Medycyna chińska od dawna

wyznaje teorię głoszącą, że

odporność człowieka rodzi

się w żołądku, a rozwija

w jelitach. I do dziś nic się pod

tym względem nie zmieniło.

Prezentujemy Wam oleje, które

są tłoczone na zimno i wspierają

naszą odporność.

OLEJ KOKOSOWY ZIMNOTŁOCZONY

Olej kokosowy ze względu na swoje właściwości pielęgnujące i regenerujące naskórek przez większość osób jest kojarzony z kosmetykami, ale to nie wszystkie jego zalety. Wykazuje również działanie odchudzające, ponieważ przyspiesza metabolizm i poprawia procesy trawienne oraz daje uczucie sytości, ma też właściwości przeciwwirusowe i antybakteryjne. Olej kokosowy zyskuje popularność i jest coraz częściej używany.

OLEJ LNIANY TŁOCZONY NA ZIMNO

Jest najbardziej znanym olejem wykazującym silne działanie przeciwzapalne i chroniący nasz układ odpornościowy przed różnymi infekcjami. Jego regularne stosowanie w odpowiednich proporcjach zapewnia dobre zdrowie.



Zielnik

Zbieranie liści z dziećmi, odgadywanie, z jakich drzew pochodzą i nadawanie im odpowiednich nazw, a potem przyklejanie do kartek jest nie tylko świetną zabawą, ale pozwala też stworzyć cudowny album z darami jesiennego aury.



Wspólne pieczenie

Gdy za oknem pada deszcz, razem z dziećmi można przyrządzać smakołyki kojarzące się z jesienią, np. pieczone jabłka z odrobiną dżemu i cynamonem albo ciasto z dyni. Wspólnie spędzone chwile w kuchni na długo zostaną w pamięci dziecka.





Zupa z dyni

Kremowa zupa dyniowa

PRZYGOTOWANIE:

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając, przez ok. 5 minut.
- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
- Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszek są już gotowe do użycia, wystarczy dodać je do potrawy.
- Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

PROPOZYCJA PODANIA:

Płatki chili / natka / śmietanka

WSKAZÓWKI:

W zimie można użyć świeżej dyni piżmowej lub dyni mrożonej.

SKŁADNIKI (4 porcje):

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
- 250 g ziemniaków
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 i 1/2 szklanki bulionu
- 1 szklanka mleka

KOLOROWANKA



Święta Obchodzone w październiku

1 PAŹDZIERNIKA
Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

4 PAŹDZIERNIKA
Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego

10 PAŹDZIERNIKA
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – jego obchody są organizowane od 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego, której celem jest promocja zdrowia psychicznego, zajmowanie się profilaktyką leczenia zaburzeń emocjonalnych i psychicznych, a także leczeniem i opieką nad osobami z tego typu schorzeniami

15 PAŹDZIERNIKA
Światowy Dzień Informacji o Rekonstrukcji Piersi – BRA DAY

20 PAŹDZIERNIKA
Światowy Dzień Osteoporozy



1 i 2 października (w sobotę i niedzielę) w godzinach 10⁰⁰-18⁰⁰
w pięknych, zabytkowych wnętrzach Naczelnej Organizacji Technicznej przy ul. Piłsudskiego 74 we Wrocławiu odbędą się Targi Mineralów, Bizuterii i Wyrobów Jubilerskich, na które warto się wybrać.
Odwiedzający nie tylko będą mogli podziwiać interesujące okazy z całego świata, ale też kupić coś oryginalnego dla siebie.

Książki o miłości, które każdy powinien przeczytać



Miłość to czasownik.
Jak być ze sobą czulej, bliżej, dłużej. I na większym luzie
OLGA KORDYS-KOZIEROWSKA

Lekki, zabawny, pokazujący perspektywę i kobiecą, i męską, a przede wszystkim niezwykle użyteczny poradnik dla par autorstwa znanej dziennikarki, działaczki społecznej, prezski Fundacji Sukces Pisany Szminką. Olga Kordys-Kozierowska dzieli się w nim receptą na udany związek, a wiedzę psychologiczną przeplata opowieściami o swoich małżeńskich perypetiach i odkryciach. Wszystko pod hasłem #miłośćtozasownik – bo, jak przekonuje, związek potrzebuje ruchu, wysiłku i zaangażowania. Zostawiony sam sobie umiera. Tekstowi towarzyszą rysunkowe anegdoty Karyny Piwowarskiej oparte na autentycznych dialogach Olgi i jej męża. „Ola jest prawdziwą Wisłocką współzycia w rodzinie, naszym rodzinnym psychologiem i filozofem relacji międzyludzkich. Tą książką mnie rozbawiła i wycisnęła łzy – pisze lekko, zdania mają duszę, trafiają prosto do serca. Jestem też pełen podziwu dla Pawła, bo nie każdy facet może być pozytywnym bohaterem książki i to swojej żony”.

Krzysztof Kozierowski,
tata autorki

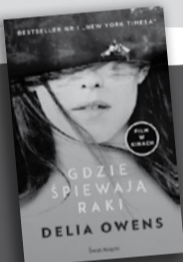


Miłość. Ścieżki do wolności
AGNIESZKA MACIĄG

Kochaj. Żyj miłością. Bądź miłością.

Od 24 lat jestem w szczęśliwym związku. Jego punktem zwrotnym był kryzys, który przeżyliśmy trzynastą lat temu. Mogliśmy wtedy oddalić się od siebie, rozstać i stworzyć nowe związki, ale wybraliśmy inaczej – weszliśmy na drogę rozwoju i głębszej miłości. Teraz cieszymy się bliskim, radosnym, dojrzałym związkiem, którego wspianiałym owocem jest nasza ukochana córeczka Helena. Dziś pragnę pomóc Ci zajrzeć w swoje serce i podążyć za jego głosem. To Ty jesteś centrum Twojego wszechświata. Twoja wartość nie jest uzależniona od mężczyzny, pracy czy czegośkolwiek innego. W Tobie jest wszystko. Pragnę, byś stała się istotą emocjonalnie niezależną. Byś mogła dawać miłość i dzielić się miłością tak, jak tego pragniesz. Byś mogła żyć miłością również wtedy, gdy jesteś sama – bo nawet kiedy jesteś sama, nie jesteś samotna. Możesz kochać i dzielić się miłością na wiele sposobów. Twoje serce Cię poprowadzi. Jak kochać, jak żyć miłością, jak tworzyć trwałe i wartościowe relacje z samą sobą, z partnerem, z dziećmi, z rodziną i z otaczającym światem – o tym piszę w mojej najnowszej książce. Dołącz do mnie w przepięknej podróży do źródła miłości.

Z miłością
Agnieszka



KONKURS DLA DOROSŁYCH!

Wygraj książkę „Gdzie śpiewają raki”

Aby wygrać książkę do poczytania w jesienne wieczory, należy odpowiedzieć na pytanie konkursowe, które brzmi: *Jak nazywa się główna bohaterka książki?* Odpowiedź należy przysłać na adres mailowy: gazetka@klubanima.pl



KONKURS DLA DZIECI!

Wygraj grę planszową „Wszystkie państwa świata”

Co trzeba zrobić, aby ją zdobyć? Prześłać do nas mail na adres gazetka@klubanima.pl ze wskazaniem 5 państw, które mają w swoich flagach kolory białą i czerną.



Ścieżka miłości
RUIZ DON MIGUEL

Tylko kochając i akceptując siebie takiego, jakim się jest, można zaistnieć naprawdę i wyrazić swoją osobowość. Nikt nie powinien udawać kogoś innego. Jeśli udajesz kogoś, kim nie jesteś, zawsze poniesiesz porażkę.

R E K L A M A

OPTYK
ul. Kozanowska 113
Naprzeciwko Galerii Piłczyckiej „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 23
PAŹDZIERNIK 2022
NAKŁAD: 1000 EGZ.
GAZETA BEZPŁATNA

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

SKŁAD: Krystyna Szczepaniak
NUMER REDAGOWAŁA: Sabina Drozd
ZDJĘCIA: materiały własne, Pixabay, Freepik.