

ANIMKA

NR 27 • LUTY 2023

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKŁAD 1000 EGZ.

♥ Karnawał, ostatki,
tłusty czwartek

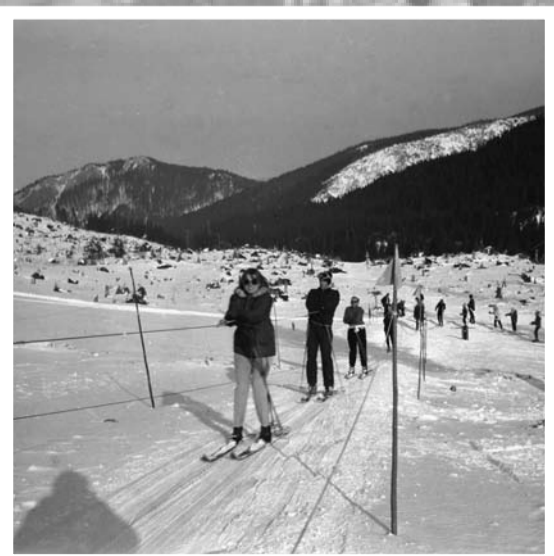
♥ WALENTYNKI

– dobry pretekst, by zrobić
komuś niespodziankę



♥ Zabawna lektura
na długie zimowe wieczory
i konkurs na recenzję
książki dla młodzieży

● Depresja – objawy,
których nie wolno ignorować



● Sposoby na pielęgnację
włosów zimą

Najlepszy przepis ♥
na faworki



DZIEJE SIĘ W ANIMIE



KONCERT
ŚCIEMNIA SIĘ ŚCIEMNIA SIĘ

4.02.2023 19:00 WSTĘP WOLNY
WROCLAWSKI KLUB ANIMA, UL. PILCZYCKA 47

WYKONAWCY:
AGNIESZKA GRANOSIK
OLGA HORWAT
STANISŁAW ROGUŻ
FILIP JAŻWIŃSKI
ORAZ
ALICJA CHYNEK
KACPER SZEWAŃSKI
MICHAŁ EMANOWICZ

Wrocławski Klub Anima oraz Laureaci XIX specjalnej edycji Konkursu Piosenki Słowiańskiej „Sercem z Ukrainą” zapraszają na koncert pt. „Ściemnia się”, który odbędzie się **4 lutego, o godz. 19⁰⁰** przy ul. Pilczyckiej 47. W repertuarze usłyszymy utwory m.in. Mananamu, Republiki, Stana Borysa i Kasi Nosowskiej. Oprócz samych laureatów – Agnieszki Granosik, Olgi Horwat, Stanisława Roguża i Filipa Jaźwińskiego, na scenie gościnnie wystąpią Alicja Chynek (gitara basowa), Kacper Szewrański (gitara elektryczna) i Michał Emanowicz (perkusja). Koncert, oprócz wyjątkowych wrażeń akustycznych, na które składają się unikalne aranżacje utworów przygotowane przez artystów, zapewni również prawdziwe sceniczne widowisko, syć odbiorców także wizualnie.

Wstęp wolny!
Zapraszamy

wrocławski klub **ANIMA**

XII Mistrzostwa Wrocławia W TENISIE STOŁOWYM dla amatorów

KWALIFIKACJE:
21.01.2023
11.02.2023
18.03.2023
22.04.2023
27.05.2023
Final: 17.06.2023

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 OSIŃSKA
Licencjonowany sędzia
Polskiego Związku
Tenisa Stołowego

PING PONG

Wrocławski Klub Anima zaprasza na XII Mistrzostwa Wrocławia w tenisie stołowym dla amatorów, których koordynatorem i sędzią głównym jest Katarzyna Osińska – licencjonowany sędzia Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Poza wyłonieniem najlepszych zawodników, celem turnieju jest popularyzacja tenisa stołowego wśród mieszkańców Wrocławia, rozwijanie zainteresowań poprzez sport oraz aktywne spędzanie wolnego czasu.

KWALIFIKACJE:
11.02.2023
18.03.2023
22.04.2023
27.05.2023
FINAŁ:
17.06.2023

Regulamin i karta zgłoszenia dostępne są na stronie: www.klubanima.pl

wrocławski klub **ANIMA**

10. KONKURS RECYTATORSKI
"DUSZA MÓWI, DUSZA ŚPIEWA"

Zgłoszenia: do 13.03.2023
Kwalifikacje: 15.03.2023
Finał: 17.03.2023

Jury:
Agata Skawrońska
Kamil Kawalec
Agnieszka Wolny-Hamkalo

Regulamin i karta zgłoszenia dostępne są na stronie: www.klubanima.pl

ORGANIZATOR:
Wrocławski Klub Anima,
ul. Pilczycka 47, Wrocław

wrocławski klub **ANIMA**

34. konkurs plastyczny NAJPIĘKNIEJSZE OBLICZA ZIEMI

Międzynarodowy Dzień Ziemi

Jury:
Agata Mikulowska
Jacek Doszyn
Krystyna Szczepaniak

Nadajcie prace do 10 kwietnia 2023
Rozstrzygnięcie konkursu: 11 kwietnia 2023
Wernisaż i wręczenie nagród: 15 kwietnia 2023

Regulamin i karta zgłoszenia dostępne są na stronie: www.klubanima.pl
ul. Pilczycka 47, +48 71/3511271

Nauč się zasad jak profesjonalista, by móc je potem łamać jak artysta.

Publi Prabus

Pierwszy krok pociągnie kolejne. Zrób coś dla siebie pod opieką uważnej i profesjonalnej prowadzącej. Poczuj radość tworzenia i już dziś zacznij swoją przygodę ze sztuką!

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA PLASTYCZNE dla dzieci, młodzieży i dorosłych

DO USTĘPIECIA w pełni wyposażone pracownia: szkła, farby, akryl, kredki, ołówki, pióra, tusze, kleje, nożyczki, linijki, przedmioty. Zapraszamy na zajęcia plastyczne.

Wrocławski Klub Anima
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
tel. 71 351 12 71, e-mail: anim@klubanima.pl
www.klubanima.pl

wrocławski klub **ANIMA**

wieczorek taneczno-muzyczny

24 lutego godz. 19⁰⁰
Wstęp: 15 zł

ZAPRASZAMY do Wrocławskiego Klubu Anima ul. Pilczycka 47, Wrocław

GALERIA ANIMKI



ZUZIA



IDA



SZYMON



MARIOLA



MARTYNKA

Prace wykonane na zajęciach plastycznych w WK Anima. Temat „Dzień Babci i Dziadka.” Dzieci 6-10 lat.

wrocławski klub **ANIMA**

KURS KROJU I SZYCIA

Czas trwania: 8h w miesiącu
Cena: 50zł/h

Miejsce:
Wrocławski Klub Anima
ul. Pilczycka 47
www.klubanima.pl

wrocławski klub **ANIMA**

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Uwolnij się od stresu
Zacznij działać już dziś

ZAPISY:
Wrocławski Klub Anima
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
Tel./fax.: (71) 351-12-71
e-mail: anim@klubanima.pl
WSTĘP WOLNY
Ilość miejsc ograniczona
ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ:
we wtorki, godz. 18.00 oraz 19.00

wrocławski klub **ANIMA**

JOGA

POCZUJ WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

spokoj i równowaga łagodzenie stresu poprawa krążenia wzmacnianie mięśni

ŚRODA: godz. 18.00 CENA: 100zł/m-c

ZAPISY:
Wrocławski Klub ANIMA
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
Tel./fax.: (71) 351-12-71
e-mail: anim@klubanima.pl

wrocławski klub **ANIMA**

GIMNASTYKA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

zwiększa vitalność poprawia kondycję dodaje energii integruje

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, godz. 19⁰⁰ CENA: 100 zł/m-c

ZAPISY:
Wrocławski Klub ANIMA
ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław
Tel./fax.: (71) 351-12-71
e-mail: anim@klubanima.pl

CARNE VALE

Luty jest zamknięciem radosnego okresu karnawału. W starożytności czas ten był wiązany z nadchodzącą wiosną. Organizowane wówczas na ulicach Rzymu procesje i huczne parady na cześć Izydy, a później Dionizosa przyczyniły się do powstania samej nazwy „karnawał”, dlatego, że bogato dekorowane rydwany ku czci bogów, budowane w formie okrętu, były nazywane CARRUS NAVALIS. Znajomo też brzmi określenie związane z ostatkami – „pożegnanie mięsa”, czyli CARNE VALE.



notrawstwo, szybko posypał usmażonego faworka cukrem pudrem. W owym czasie, robiono faworki z ciężkiego ciasta drożdżowego. Z czasem zmieniono jego recepturę – najpierw na ciasto lane, potem biszkoptowe, ostatecznie stanęło na tzw. cięście zbijanym. Nazwa bierze się stąd, że przy składaniu płatów ciasto obija się wałkiem lub kijkiem do czasu, aż nie zaczną tworzyć się pęcherzyki powietrza. Tak „obite” ciasto wycina się w charakterystyczne dla faworków kształty i smaży w głębokim tłuszczu. Efekt to chrupiące, lekkie, cieniutkie ciasteczka. Na koniec posypuje się je cukrem pudrem.

COMBROWY CZWARTEK W KRAKOWIE, PODKOZIOŁEK W POZNANIU



Tłusty czwartek rozpoczynał tydzień zabaw i obżarstwa. Barwne, roztańczone pochody przebierańców w strojach turonia, kozła, bociana, niedźwiedzia, żurawia czy konia, przemierzały wsie i miasta przy akompaniamencie muzyków przygrywających na fujarkach i skrzypkach.

W Krakowie tłusty czwartek zwany był też combrowym – od nazwiska XVII-wiecznego burmistrza miasta, który zabraniał kobietom handlu na krakowskim rynku. Kiedy ów człowiek zmarł, a stało się to właśnie w tłusty czwartek, krakowskie przekupki ustanowiły ten dzień swoim świętem. W każdą rocznicę śmierci Combra krakowski rynek zamieniał się w scenę hucznej zabawy, w czasie której kobiety zaczepiały przechodzących mężczyzn, zapraszały ich do tańca, a czasem nawet ich rozbięrały. Miała to być zemsta za ich krzywdy z czasów rządów starego Combra. W Poznaniu ostatni dzień karnawału zwano podkoziółkiem. Huczne zabawy, w ramach których w pomieszczeniu stawiano figurę kozła, pod którą dziewczęta składały „okup” dla chłopców, wywodziły się z pogańskich obrzędów przebierania się za zwierzęta i celebrowania obrzędu urodzaju i płodności. W Wielkopolsce te obchody trwały jeszcze na początku XX wieku.

Na podstawie tekstu Piotra Kizewskiego „Nasze szlaki”.

KARNAWAŁ

W Polsce zabawy i radosne obchody zbliżającej się wiosny mają genezę pogańską, był to czas związany z przejściem z zimowej ciemności w światło. W owych czasach ludzie byli zmuszeni żyć zgodnie z tym, co dyktowała natura. Przednówek zbiegający się z końcem karnawału był najcięższym okresem w roku. Zapasy się kończyły, a ludzie byli zmęczeni mrozami i śniegiem. Wizja zbliżającej się wiosny była czymś radosnym i dającym nadzieję. Wszelkie obrządkie agrarne, pogańskie, jak choćby zaklinanie urodzaju, łączyły się w pięknym tańcu z rozwijającym się chrześcijaństwem.

.....



WALENTYNKI

Dzień Zakochanych to dobry pretekst, by zrobić komuś niespodziankę. Wieczór w teatrze, wspólne wyjście na warsztaty kulinarne, niespodziankowy seans filmowy w domu z kolacją czy gra dla dwojga pt. „Czternaście powodów, dla których Cię kocham” będą z pewnością miłym i zaskakującym sposobem na wspólne spędzenie tego dnia. Nie znaczy to jednak, że w związku powinniśmy ograniczać się wyłącznie do walentynek, gdy chodzi o niespodzianki czy miłe akcenty. Warto zadbać, by nie wkradły się do niego nuda i rutyna. Nie wszyscy lubią niespodzianki, jednak gdy są one miłe, przynoszą radość każdemu.



MIESOPUSTY, OSTATKI, KUSAKI, KOZELKI

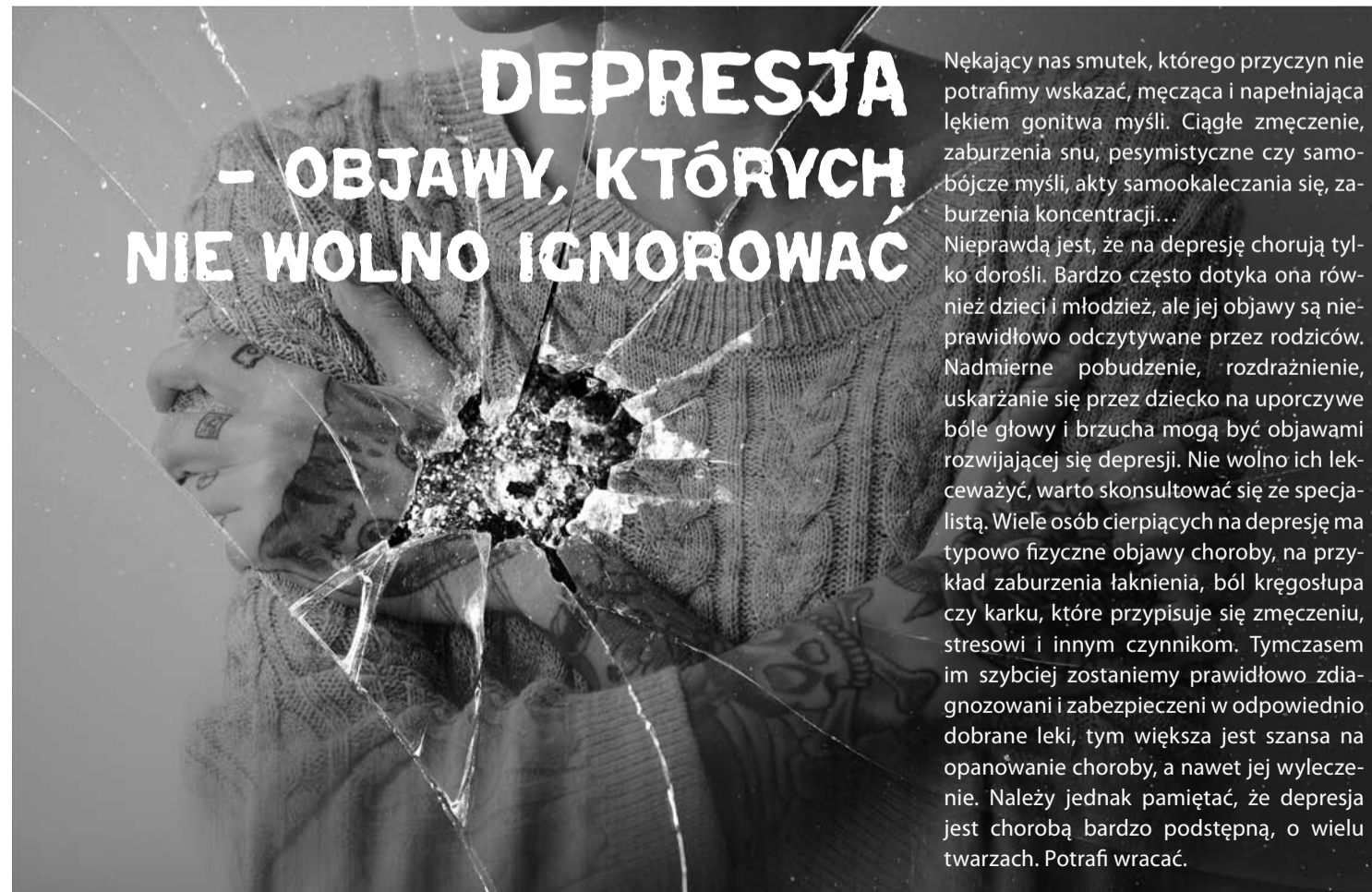
Ostatki (zwane na Śląsku kozelkami) zaczęto obchodzić w XVI wieku. Ponieważ kalendarz kościelny był w owym czasie elementem determinującym życie społeczności zarówno na wsi, jak i w miastach, każde święto czy też okres postu rządziły się swoimi prawami. Karnawał był okazją do spotkań towarzyskich, szczególnie w dworach i zamieszanych domach. W owym czasie zwykle wprowadzano „na salony” panny na wydaniu, przedstawiano je kawalerom i pretendantom do ręki. Przy okazji bawiono się, a także obficie i tłusto jedzono. Należy pamiętać, że dawniej mięso jadano tylko przy okazji świąt i szczególnie ważnych dla domu okoliczności, jak wesele, chrzciny czy stypa. Oczywiście tak było głównie w bogatych domach, w biedniejszych – gospodarskich – raczej poprzestawano na rybach i potrawach mącznych jedynie omaszczonych słoniną lub odrobiną mięsa. Stąd, gdy zbliżał się czas mięsopustu, ostatnie dni karnawału wykorzystywano, by niejako najeść się na zapas.

.....

TŁUSTY CZWARTEK

Tłusty czwartek otwierał ostatni tydzień karnawału, wtedy też pieczono pączki, ale znacznie różniły się one od tych dzisiejszych z różą czy karmelem. Były to kulki z ciasta chlebowego smażone w głębokim tłuszczu (smalcu), nadziewane skwarkami ze słoniny lub mięsem. Słodką wersją pączka z migdałem lub orzeszkiem w środku – których odkrycie miało przynieść znalazcy szczęście i dostatek – pojawiła się w Polsce wiele lat później. Z czasem pączki zaczęto robić z ciasta drożdżowego i smażyć w głębokim tłuszczu, później zaś nadziewano je marmoladą lub konfiturą.

Z kolei faworki (z franc. faveur – wąska wstążeczka, jedwabna tasiemka), jako jedno z najpopularniejszych szczególnie w czasie karnawału i odpustu ciastek, pojawiły się w piekarniach i cukierniach Europy całkowicie przypadkowo. W jednej z XVI-wiecznych piekarni smażono pączki na kolejny dzień obchodów mięsopustnych. Nieuważny czeladnik wrzucił przypadkiem kawałek ciasta do wrzącego smalcu. Ciasto zwinęło się w fantazyjny kształt i pięknie wyzłociło, zanim przestraszony chłopak je wyłowił. Aby nie zostać posądzonym przez majstra o mar-



DEPRESJA - OBJAWY, KTÓRYCH NIE WOLNO IGNOROWAĆ

Nękający nas smutek, którego przyczyn nie potrafimy wskazać, męcząca i napełniająca lękiem gonitwa myśli. Ciągłe zmęczenie, zaburzenia snu, pesymistyczne czy samobójcze myśli, akty samookaleczenia się, zaburzenia koncentracji...

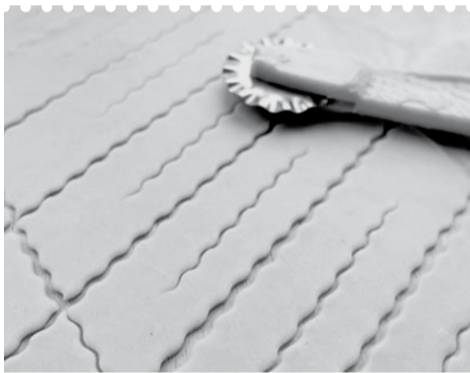
Nieprawdą jest, że na depresję chorują tylko dorośli. Bardzo często dotyka ona również dzieci i młodzież, ale jej objawy są nieprawidłowo odczytywane przez rodziców. Nadmierne pobudzenie, rozdrażnienie, uskarżanie się przez dziecko na uporczywe bóle głowy i brzucha mogą być objawami rozwijającej się depresji. Nie wolno ich lekceważyć, warto skonsultować się ze specjalistą. Wiele osób cierpiących na depresję ma typowo fizyczne objawy choroby, na przykład zaburzenia łaknienia, ból kręgosłupa czy karku, które przypisuje się zmęczeniu, stresowi i innym czynnikom. Tymczasem im szybciej zostaniemy prawidłowo zdiagnozowani i zabezpieczeni w odpowiednio dobrane leki, tym większa jest szansa na opanowanie choroby, a nawet jej wyleczenie. Należy jednak pamiętać, że depresja jest chorobą bardzo podstępna, o wielu twarzach. Potrafi wracać.

Faworki



SKŁADNIKI (ok. 60 szt.)

- 2 szklanki mąki pszennej (320 g)
- 4 żółtka (temperatura pokojowa)
- 1 łyżka cukru pudru
- 5 łyżek gęstej śmietany homogenizowanej 12% lub 18%
- mała szczypta soli
- 2 łyżeczki spirytusu (opcjonalnie)
- 1,5 kg smalca lub 2 litry oleju
- cukier puder



PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiać na stolnicę i uformować kopczyk. Zrobić w nim dołek, wbić w środek żółtka, następnie dodać cukier puder, śmietanę, sól i spirytus (jeśli go używamy). Zagarniać mąkę do środka i mieszać składniki. Połączyć je ze sobą w kulę, a następnie wyrabiać przez ok. 5 minut, aż ciasto będzie

jednolite (będzie dość zwarte i sztywne). Wałkować ciasto wałkiem, potem składać je na pół i znów rozwałkować (i tak przez ok. 10-15 minut). W międzyczasie tłuc ciasto wałkiem (w ten sposób włączamy w ciasto jak największą ilość powietrza).

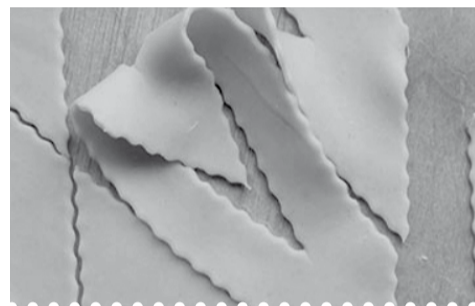
Ciasto podzielić na 2 części i kolejno rozwałkować na jak najcieńsze placki. Resztę ciasta trzymać zawiniętą w folię spożywczą, aby nie wysychało.

Nożem lub specjalnym radełkiem wycinać z ciasta paski szerokie na ok. 3 cm, a następnie kroić je na krótsze ok. 10-centymetrowe kawałki ścięte na ukos na końcach.

W środku każdego paska zrobić nacięcie, a potem przełożyć (przewlec) przez nie jeden koniec ciasta. Złapać za końce i delikatnie potrząsnąć, aby faworek miał ładny kształt. Odkładać na bok.

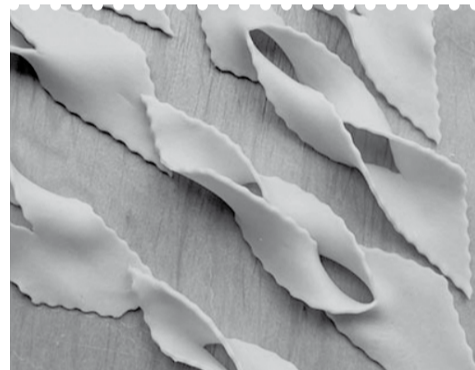
Rozgrzać olej do 180 stopni C w szerokim garnku i włożyć do niego po kilka faworków jednocześnie (szybko urosną i pokryją się pęcherzami powietrza). Smażyć na złoty kolor, po około 30-60 sekund z każdej strony.

Faworki wyławić łyżką cedzakową i układać na ręcznikach papierowych. Posypać cukrem pudrem.



WSKAZÓWKI

Ciasto można wałkować i uderzać tradycyjną metodą – wałkiem lub też wałkować kilkakrotnie przystawką do miksera planetarnego (jak do makaronu).



Jak dbać o włosy zimą



Aby właściwie zadbać o włosy zimą, warto nosić czapkę z naturalnych tkanin, najlepiej od wewnątrz podszytą jedwabiem naturalnym. Jak najczęściej czyścić szczotkę. Często prać i płukać w płynach do płukania czapki, szale, kominy. Podsuszać włosy tylko u nasady, najlepiej suszarką z jonizacją, końcówkom pozwolić wyschnąć naturalnie. Słabe i łamliwe włosy nie powinny być traktowane spinkami i gumkami, za to powinny być umiejętnie upinane na noc, by nie uszkadzały się od pocierania o poduszkę. Raz na miesiąc warto zrobić peeling skóry głowy.



Zapraszamy młodzież do wzięcia udziału w konkursie na recenzję wybranej książki z cyklu Marcina Mortki „Nie ma tego złego”. Do wygrania inna seria tego autora, o Kapitanie Rolandzie, która zapewnia przednią zabawę w towarzystwie stworów morskich, aniołów, diabłów i wszelkiego dziwnego stworzenia. Recenzje należy przysłać drogą mailową na adres gazetka@klubanima.pl.

POWODZENIA!



RECENZJE KSIĄŻEK



„Nie ma tego złego”

MARCIN MORTKA

Podobno Złe zagnieżdżyło się za Gwiżdżącymi Górą. Są tacy, co mówią, że to ci, których Dolina wyгнаła – magowie, wróżowie, wiedźmy i czarownice. Siedzą tam, hodują w sobie złe emocje, nienawiść do świata i paskudny nastrój. Gdy zbierze się tego tak dużo, że trzeba jakoś dać upust, wtedy sięgają po broń i organizują wyprawę zbrojną. Inni twierdzą, że Złe to moc, która zmienia ludzi w bestie.

Były żołnierz armii księcia Stefana – Edmund zwany Kociołkiem, dziś karczmarz, ojciec i mąż, dobrze wie, że ze Złem nie ma żartów. Bodnęło go nie raz i zwykle w te wrażliwe miejsca. Dlatego, gdy otrzymał zlecenie, które nie ograniczało się jedynie do dostarczania przesyłek kurierskich, wraz ze swoją drużyną złożoną z guślarza, krasnoluda, goblina – zwiadowcy, jednego z ostatnich prawdziwych rycerzy Doli i socjopatycznego elfa, rusza do akcji. Niech Dola ma ich w swej opiece. Oraz tych wszystkich, którzy znajdują się w pobliżu.



„Mikołajek”

RENÉ GOSCINNY

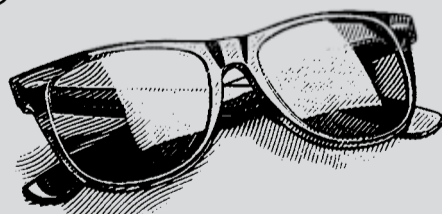
JEAN-JACQUES SEMPÉ

„W tym właśnie największy kłopot, że jak się człowiek bawi sam, to jest nudno, a jak są inni, to się ciągle sprzecają”.

Mikołajek się nie starzeje. Historyjki o chłopakach ze szkoły Rosoła – Mikołajku, Joachimie, Euzebiuszu, Maksencjuszu, Alceście, Ananiaszu i innych – choć mają już pięćdziesiąt lat, nadal przyprawiają czytelników o łzy ze śmiechu i to nie tylko tych niedużych, ale i całkiem dorosłych. „No bo co w końcu, kurcze blade!”.



R E K L A M A



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 zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



NR 27
LUTY 2023
NAKŁAD: 1000 EGZ.
GAZETA BEZPŁATNA

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

SKŁAD: Krystyna Szczepaniak
NUMER REDAGOWAŁA: Ewa Skrzydlewska
(ewa.skrzydlewska@klubanima.pl)
ZDJĘCIA: materiały własne, Pixabay, Freepik,
Narodowe Archiwum Cyfrowe.