



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOBIET



● Szukamy wiosny

● Drzemka w pracy – zalety



● Międzynarodowy
Dzień Teatru
– ciekawostki o teatrze

● Wiosna w ogrodzie
i w parku – jak zachęcić
dzieci do obserwowania
przyrody

● Konkurs!



DZIEJE SIĘ W ANIMIE

05.03.2023
KONCERT
godz. 18:00 „JE SUIS RENI”
z płyty „Je suis Réní”
Dnia Réní

BILETY W CENIE 90 ZŁ
DOSTĘPNE NA
WWW.EKOBILET.PL

Reni Jusis
WROCŁAWSKI KLUB ANIMA, UL. PIŁCZYCKA 47
WWW.KLUBANIMA.PL

5 marca 2023 roku o godzinie 18⁰⁰
w klubie Anima przy ul. Piłczyckiej 47
zagra koncert **Reni Jusis** – z klimatycznym
i bardzo pięknym repertuarem piosenek
francuskich z płyty „Je suis Réní”.

Reni Jusis romansuje z piosenką francuską już
od wielu lat. Album „Je suis Réní” zabiera nas
w sentymentalną podróż w czasie. Piosenki
z lat 60. i 70. oraz największe popkulturowe
hity nie tracą na popularności mimo upływu
lat. Na płycie można też usłyszeć autorski
utwór „Lawenda”, którego tekst powstał we
współpracy z Barbarą Wrońską. Zaproszenie
do wspólnych nagrań przyjęli również Łu-
kasz Garlicki i Piotr Witkowski, towarzysząc
Reni Jusis w czterech utworach.

Zapraszamy!

Wrocławski Klub Anima
Spektakl dla dzieci

KOZIOŁEK MATOŁEK I JEGO PRZYGODY

12 marca 2023
godz. 11.00

Bilety: 30 zł
Dostępne tylko online na
www.ekobilet.pl

Wrocławski Klub Anima
Ul. Piłczycka 47
www.klubanima.pl

Wrocławski Klub Anima
zaprasza na spektakl teatralny dla dzieci
„**Koziółek Matołek i jego przygody**”,
który odbędzie się
12 marca 2023 roku o godz. 11⁰⁰.

Muzyczna bajka pełna ciekawych przygód
i niezapomnianych wrażeń! Zabawne pe-
rypetie, oryginalne dialogi bohaterów oraz
wartko tocząca się akcja we wspaniałej
autorskiej oprawie, muzycznej i scenogra-
ficznej, czynią spektakl bardzo ciekawym
zarówno dla najmłodszych widzów, jak i dla
tych starszych. Bajka jest lekturą w I klasie
szkoły podstawowej. Spektakl został oparty
na motywach książki Kornela Makuszyńskie-
go i Mariana Walentowicza. Razem z zabawnym Koziółkiem Matołkiem
dzieci zwiedzą różne zakątki świata, powal-
czą samurajskim mieczem, odkryją słowne
łamigłówki i poznają afrykańskie piosenki.

CENA BILETU: 30 zł

Bilety można zakupić:

<https://ekobilet.pl/klub-anima>

Wrocławski Klub Anima

10. KONKURS RELYTATORSKI
„DUSZA MÓWI, DUSZA ŚPIEWA”

Zgłoszenia: do 13.03.2023
Kwalifikacje: 15.03.2023
Finał: 17.03.2023

Jury:
Agata Skowrońska
Kamil Kawalec
Agnieszka Wolny-Hamkało

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

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

Wrocławski Klub Anima

34. konkurs plastyczny
NAJPIĘKNIEJSZE
OBLICZA ZIEMI

Międzynarodowy
Dzień Ziemi

Jury:
Agata Mikulowska
Jacek Doszyn
Krystyna Szczepaniak

Nadsyłanie prac: do 10 kwietnia 2023
Rozstrzygnięcie konkursu: 11 kwietnia 2023
Wernisaz i wręczenie nagród: 15 kwietnia 2023

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

Wrocławski Klub Anima

XII Mistrzostwa Wrocławia
W TENISIE STOŁOWYM
dla amatorów

KWALIFIKACJE:
18.03.2023
22.04.2023
27.05.2023

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

Finał: 17.06.2023

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

ORGANIZATOR:
Wrocławski Klub Anima,
ul. Piłczycka 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 sto-
łowym dla amatorów, których koordy-
natorem i sędzią głównym jest Kata-
rzyna Osińska – licencjonowany sędzia
Polskiego Związku Tenisa Stołowego.
Poza wyłonieniem najlepszych zawodników,
celem turnieju jest popularyzacja tenisa sto-
łowego wśród mieszkańców Wrocławia, roz-
wijanie zainteresowań poprzez sport oraz
aktywne spędzanie wolnego czasu.

KWALIFIKACJE:

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

Aktywnie z ANIMA
Wstęp wolny

19 MARCA

STREFA ECO
STREFA RELAKSACJI
STREFA SZTUKI
STREFA MUZYKI

Obowiązują zapisy
Liczba miejsc ograniczona

Wrocławski Klub Anima
ul. Piłczycka 47
www.klubanima.pl

NASZ WROCŁAW

Wrocławski Klub Anima

KONCERT
ZESPOŁU
REAKTYWACJA
PIEŚŃ NIE UMIERA
Piosenki Romana Kołakowskiego

26 MARCA
GODZ. 17.00

Bilety 20zł
dostępne na
www.ekobilet.pl

Wrocławski Klub Anima
ul. Piłczycka 47
www.klubanima.pl

26 marca w klubie Anima
odbędzie się koncert grupy **Reaktywacja**.
Zespół gra i śpiewa piosenki wrocławskiego
poety Romana Kołakowskiego,
który zmarł w 2019 roku.

NA STRONIE NASZEGO KLUBU
MOŻNA POSŁUCHAĆ ICH UTWORÓW.

Koncert z pewnością
będzie interesującym wydarzeniem.
Warto poznać twórczość
Romana Kołakowskiego w tej formie,
bo, jak wiemy, nie wszyscy lubią i potrafią
czytać poezję. Gdy jest wyśpiewana, jakoś
łatwiej do nas trafia.

Zapraszamy!

Wrocławski Klub Anima

SPRZEDAŻ! WYMIEN! PODARUNKI!

SĄSIEDZKI PCHLI TARG
POD CHMURKĄ
W KLUBIE ANIMA

OSIEDLOWE PRODUKTY,
SKARBY Z DOMU
- STRYCHU - PIWNIACI,
REKODZIEŁO,
UBRANIA,
KSIĄŻKI,
PŁYTY,
DOMOWE PRZETWORY,
BIBELOTY
I...WSZYSTKO, CO INTERESUJĄCE

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

26 marca, godz 11⁰⁰
Miejsce: Parking przy WK Anima

GALERIA ANIMKI



Praca wykonana na zajęciach plastycznych w WK Anima

Wrocławski Klub Anima

**Naucz się zasad jak profesjonalista,
by móc je potem łamać jak artysta.**
Piotr Ptaszek

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

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA PLASTYCZNE
dla dzieci, młodzieży i dorosłych

DO USTROPUJĄCY WIELKI WYPOSAŻENIE PRACOWNI:
akwarele, farby olejne do malowania i rysowania,
tętno, pasty, papier, nożyce, klej, ciętno, precyzja
cienki pędzle, gąbki, rylce, przedmioty
Zapraszamy na zajęcia grupowe.

Wrocławski Klub Anima
ul. Piłczycka 47, 54-164 Wrocław
tel. 71/3511271, e-mail: anima@klubanima.pl
www.klubanima.pl

Wrocławski Klub Anima

wieczorek taneczno-muzyczny

31 marca
godz. 19⁰⁰
Wstęp: 15 zł

ZAPRASZAMY
do Wrocławskiego Klubu Anima
ul. Piłczycka 47, Wrocław



Teatr – czego nie wiemy, co nas może zaskoczyć



1.

Wiele osób błędnie uważa, że najstarszym teatrem w Polsce jest Teatr Narodowy w Warszawie. Pierwszy teatr powstał jednak w Białymstoku w 1748 roku i nosił nazwę Komediałnia. Miał własną orkiestrę oraz balet, a na jego deskach można było oglądać nie tylko wybitnych polskich aktorów, ale również artystów scen teatralnych i operowych z całej Europy. Gmach nie przetrwał wojennych zawieruch, ale aktor i reżyser Piotr Dąbrowski wraz z żoną postanowili odtworzyć Komediałnię.



2.

W Toruniu przy ulicy Piekarskiej od wielu lat działa teatr w szafie, czyli Teatr Lalek Baj Pomorski. Powołany do życia w 1945 roku funkcjonuje do dziś i ma się świetnie. A szafa jest całkiem spora.



Teatr Baj Pomorski w Toruniu



3.

W 1613 roku, po zaledwie 14 latach działania, Teatr Szekspirowski Globe spłonął w trakcie premiery sztuki „Henryk VIII”. Przyczyną pożaru był niefortunnie wystrzelony pocisk, od którego zajął się słomiany dach. Po tym incydencie w Londynie zakazano pokrywania dachów słomą. Rok później budynek odbudowano, ale już z dachem pokrytym dachówką. W 1642 r. teatr został zamknięty, a potem zrównany z ziemią jako rzekome siedlisko rozpusty. Był to czas rządów purytan, dla których wszelka rozrywka była uosobieniem zła. Po 300 latach Teatr Globe odbudowano, jako jedyny budynek w Londynie dostał on oficjalną zgodę na odtworzenie go w wersji oryginalnej, ze słomianym dachem. Jest teatrem letnim, o otwartych balkonach widowni. Zadaszenie biegnie wokół areny i częściowo nad sceną, plac poniżej sceny jest odkryty.



Budynek Teatru Globe



4.

Zdaniem węgierskich władz spektakl teatralny może wpłynąć na zmianę orientacji seksualnej – musical „Billy Eliot” został oficjalnie zdjęty z afisza jako niebezpieczny. Jest to opowieść o chłopcu pochodzącym z rodziny górniczej, który przypadkiem trafia na zajęcia baletu i za sprawą prowadzącej odkrywa magię tańca. Ojciec i brat nie wiedzą, że chłopak – zamiast na lekcje boks – chodzi na balet. Gdy sprawa wychodzi na jaw, robi się dość niebezpiecznie. Ostatecznie jednak spontaniczny pokaz tańca, przypadkiem obejrzaany przez ojca chłopca, sprawia, że sprawy przybierają korzystny dla Billy'ego obrót. I tak oto fantastyczna historia (oparta na życiorysie jednego z najlepszych brytyjskich tancerzy baletowych) stała się przyczynkiem do wywołania narodowego wzmożenia na tle seksualnym.



Tancerz Philip Mosley, na podstawie jego historii powstał musical „Billy Eliot”



Źródło: pl.wikipedia.org

WIOSNA

w ogrodzie i w parku – jak zachęcić dzieci do obserwowania przyrody

Marzec jest dobrym miesiącem na rozpoczęcie ogrodniczej przygody z dzieckiem. Nie ważne, czy mamy ogródek, balkon, czy tylko parapet, bo w każdym z tych miejsc można zasadzić lub wysiać rośliny. Będą doskonałym materiałem do obserwacji, gdy zaczną kiełkować. Świetnym pomysłem jest wysianie na gazę lub ligninę nasion rzeżuchy, słonecznika, rzodkiewki lub fasoli mung. Dzieci zwykle chętnie eksperymentują ze smakami, gdy same coś wyhodowały, a takie kiełki są fantastycznym dodatkiem do kanapek i sałatek.

Warto też chodzić na spacer, szczególnie w miejsca, gdzie pojawiają się pierwsze kwitnące rośliny – przebiśniegi, krokusy, forsycje, żonkile. Dzięki temu można systematycznie obserwować, jak zmienia się ich wygląd. Co więcej, przy okazji możemy stworzyć kolaż, wyklejając kompozycję przy użyciu listków, kwiatów i traw.



Drzemka w pracy – zalety



Naukowcy od wielu lat uważają, że dzień pracy połączony z drzemką jest bardziej efektywny. Oczywiście wszystko zależy od charakteru obowiązków zawodowych. Ideałem byłoby, aby pracownik aktywny w godzinach 9⁰⁰–17⁰⁰ zdrzemnął się 15 minut między 13⁰⁰ a 15⁰⁰. Jest to czas, kiedy od momentu obudzenia się minęło już około 7 godzin i organizm, zwłaszcza jeśli zjedliśmy obiad, czuje się senny i zmęczony. Dopada nas bowiem tak zwany post-lunch dip, czyli poobiedni spadek energii. Drzemka w ciągu dnia – co potwierdzają badania – bardzo poprawia koncentrację i pamięć, wpływa też dobrze na pracę serca i mózgu.

Ponieważ sen obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, przerwa na sen w godzinach pracy istotnie podwyższa efektywność pracownika. Taka drzemka świetnie też uzupełni niedobory snu. Oczywiście nie zastąpi odpoczynku całonocnego, ale będzie bardzo korzystna dla osób, które zmagają się z nadciśnieniem tętniczym lub cukrzycą.

Słowem, drzemka w pracy nie byłaby żadną fanaberią, nawet w naszej szerokości geograficznej, byleby pracodawcy odnosili się do niej ze zrozumieniem.

MARZEC

KILKA SŁÓW O MARCU

Jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *martius*. W kalendarzu rzymskim był to pierwszy miesiąc, ponieważ waleczni Rzymianie w marcu inicjowali sezon wypraw wojennych.

Staropolską nazwą marca jest brzezién. Ta nazwa pochodzi od brzoź, które w tym czasie zaczynają nabierać soków. Był to też czas rozpoczęcia zbiorów oskoły, czyli soku brzożowego.

Inna nazwa marca to kazidroga (od kazić – niszczyć, psuć).





- SKŁADNIKI (2-3 porcje)
- 2 łyżki oliwy lub oleju
 - 1 cebula
 - 150 g dobrego boczku
 - 300 g kiełbasy (np. wiejskiej)
 - 500 ml bulionu
 - 3 ziemniaki
 - 1 łyżka majeranku
 - 1 łyżeczka papryki
 - zmielony pieprz
 - 1/2 czerwonej papryki
 - 1/2 szklanki passaty lub puszka pomidorów
 - do podania pieczywo

CHŁOPSKI GARNEK Z ZIEMNIAKAMI

PRZYGOTOWANIE

W szerokim garnku, najlepiej z grubym dnem, rozgrzać oliwę lub olej. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę cebulę, a następnie pokrojony w kostkę boczek. Mieszając co chwilę, smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 7 minut, aż cebula się zeszkli, a boczek zacznie się rumienić. W międzyczasie dodać pokrojoną na plasterki kiełbasę (w razie potrzeby można ją obrać ze skórki).

Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, paprykę w proszku i majeranek. Wszystko wymieszać, a następnie zalać gorącym bulionem. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut, do czasu aż ziemniaki będą miękkie. Dodać pokrojoną paprykę, wymieszać i gotować przez ok. 5 minut. Wlać pomidory, doprawić solą w razie potrzeby i gotować przez ok. 3 minuty. Podawać z pieczywem.

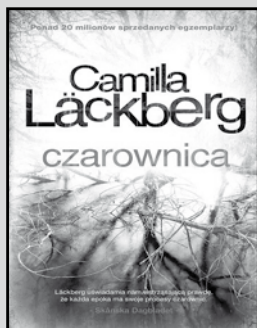
RECENZJE KSIĄŻEK



Boginie z Žitkověj

KATEŘINA TUČKOVÁ

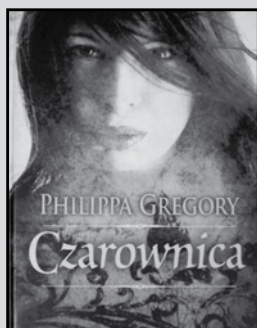
W Białych Karpatach, na pograniczu Moraw i Słowacji, w małej wiosce Žitkověj od wieków żyły kobiety, które nazywano boginiami, a ich sztukę bogowaniem. Leczyły ziołami, poskramiały żywioły, przepowiadały przyszłość. Bohaterka książki – Dora Idesová – mimo że należy do rodu bogiń, nie chce iść w ich ślady. Kończy etnografię i postanawia zbadać temat od strony naukowej. W swoich poszukiwaniach trafia na tajne teczki SB, w których odnajduje materiały na temat swojej ciotki – bogini Surmeny. Przez pryzmat jej losów Dora poznaje niezwykłą historię kilku pokoleń bogiń z Žitkověj, prowadzącą od siedemnastowiecznych krwawych procesów w okresie polowań na czarownice, przez II wojnę światową, po głęboki komunizm. Przeszłość można ignorować, ale nigdy nie uda nam się od niej odciąć. Na podstawie książki zrealizowano przedstawienie pod tym samym tytułem, grane przez Teatr Miejski w Zlinie. Trwają także przygotowania do ekranizacji powieści, film powstanie w polskiej koprodukcji.



Czarownica

CAMILLA LÄCKBERG

Trzy historie w jednym. Rok 2015 – z gospodarstwa w okolicach Fjällbacki znika czteroletnia Linnea. Starszym mieszkańcom od razu przypomina się historia z lat 80., gdy z tego samego miejsca zniknęła Stella – mała dziewczynka, której ciało nieco później znaleziono w leśnym jeziorze. Na te historie nakłada się opowieść o Elin, wdowie z kilkuletnią córeczką, na którą pada cień podejrzewania o uprawianie czarów. Jest rok 1671 i szwedzki kościół właśnie rozpętał polowanie na czarownice.



Czarownica

PHILIPPA GREGORY

Gdy Henryk VIII postanowił zerwać z Rzymem i podporządkować sobie angielski kościół, w całym kraju zaczęły płonąć opactwa wierne papieskim doktrynom. Z klasztoru w hrabstwie Castleton ratuje się jedynie nowicjuszka Alys, znajdując schronienie w domu znachorki, o której mówią, że jest czarownicą. Alys okazuje się wyjątkowo utalentowaną osobą, wieści o jej umiejętnościach docierają do zamku. Kiedy w okolicy wybucha zaraza, stary lord dzięki jej kuracjom odzyskuje zdrowie i prosi ją, by została w zamku na zawsze. W tym czasie w Anglii zaczynają płonąć stopy...

MARZEC
MARZEC
MARZEC
MARZEC
MARZEC

WAŻNE DNI W MARCU:

1 marca (środa)
Światowy Dzień Świadomości Autoagresji,
Międzynarodowy Dzień Walki Przeciw Zbrojeniom
Atomowym, Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

2 marca (czwartek)
Międzynarodowy Dzień Obrony Cywilnej

3 marca (piątek)
Międzynarodowy Dzień Pisarzy

5 marca (niedziela)
Dzień Teściowej

8 marca (środa)
Międzynarodowy Dzień Kobiet

10 marca (piątek)
Dzień Mężczyzn

12 marca (niedziela)
Światowy Dzień Drzemki w Pracy

14 marca (wtorek)
Światowy Dzień Liczby Pi

15 marca (środa)
Międzynarodowy Dzień (Praw) Konsumenta

19 marca (niedziela)
Uroczystość św. Józefa

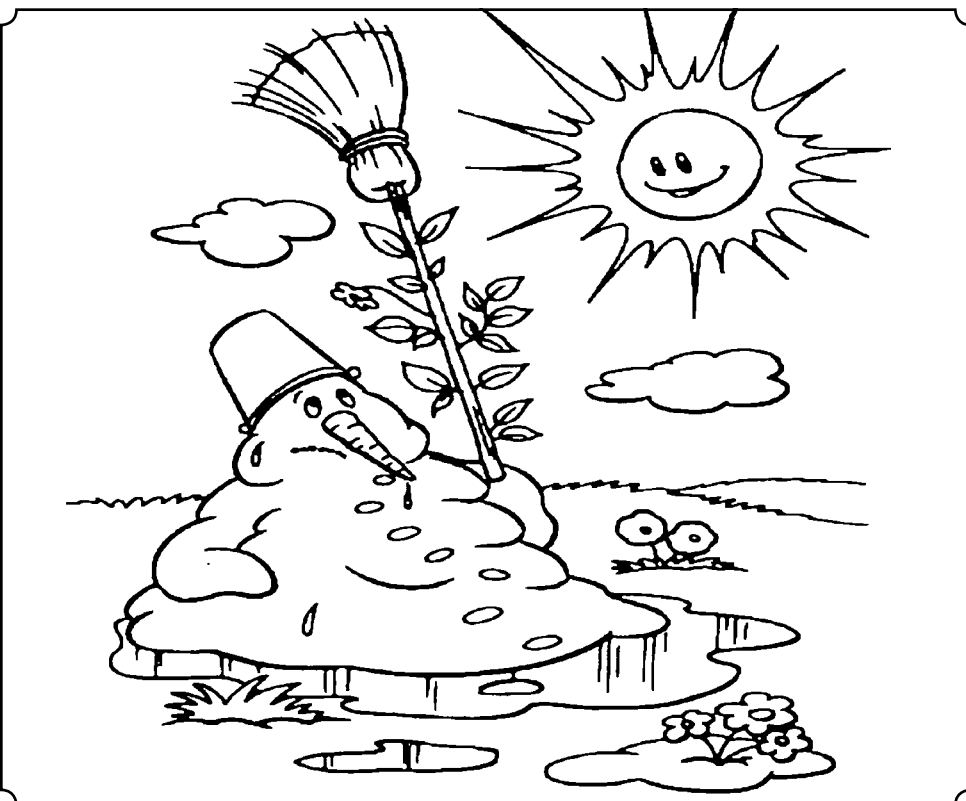
20 marca (poniedziałek)
początek astronomicznej wiosny, Światowy Dzień
Inwalidów i Ludzi Niepełnosprawnych

21 marca (wtorek)
Międzynarodowy Dzień Walki z Dyskryminacją Rasową,
Międzynarodowy Dzień Poezji

22 marca (środa)
Dzień Ochrony Bałtyku,
Światowy Dzień Wody

STREFA DZIECKA

KOLOROWANKA



REKLAMA

OPTYK

ul. Kozanowska 113
Naprzeciwko Galerii Pilczyckiej „Viktor”

**BEZPŁATNE BADANIE WZROKU
ZAWSZE W GODZINIE 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 28
MARZEC 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.