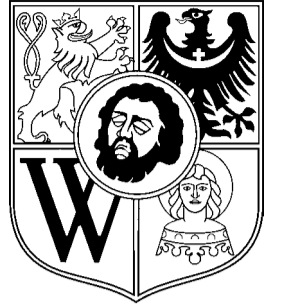


# ANIMKA

NR 46 • WRZESIEŃ 2024

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

## NOWY ROK SZKOLNY 2024/25

### ● Zapraszamy na zajęcia we Wrocławskim Klubie Anima

● Wsparcie dzieci  
z autyzmem przy pierwszych  
krokach w nowej szkole

● Jak dzieci mogą pomóc  
rówieśnikom z autyzmem  
w nowej klasie



● Lektury  
szkolne  
kiedyś i dziś

## KONKURS

### WYGRAJ LEKTURY DLA KLAS I-III!

Co trzeba zrobić, by wygrać  
zestaw książek?

Napisz, która książka jest Twoją ulubioną  
i dlaczego. Na odpowiedzi czekamy do  
20 września pod adresem mailowym:  
gazetka@klubanima.pl

Do wygrania są 2 zestawy książek,  
w skład zestawu wchodzi:

**Mania, dziewczyna inna niż wszystkie**

– Grodek Julita | Fus Katarzyna

**Niesamowite przygody dziesięciu  
skarpetek (czterech prawych  
i sześciu lewych)**

– Bednarek Justyna

**Dzieci z Bullerbyn** – Lindgren Astrid

**O psie, który jeździł koleją**

– Pisarski Roman





# Zapraszamy na zajęcia we Wrocławskim Klubie Anima



## BALET

Zajęcia baletowe mogą być doskonałym sposobem wprowadzenia dziecka do aktywnego stylu życia, kształtowania zdrowych nawyków. Podczas lekcji baletu dzieci pracują nad koordynacją ruchową, orientacją w przestrzeni, czy świadomością ciała. Balet sprzyja prawidłowej postawie, gracji, poprawia precyzję wykonania, estetykę i ekspresję ruchu. Podczas zajęć baletowych dzieci uczą się także prezentować swoje umiejętności przed publicznością. Balet to nie tylko świetna zabawa, ale także sposób na rozwijanie dyscypliny, pewności siebie i wyobraźni. Dołączcie do nas i poczujcie magię tańca! Każdy z Was może stać się prawdziwym baletowym artystą. Czekamy na Was!

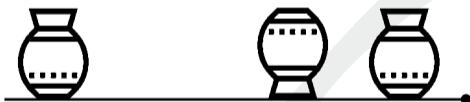
PROWADZĄCA: Karolina Jankowska



## CERAMIKA

Poznacie różne techniki i narzędzia, które pozwolą Wam ukształtować glinę w dowolny sposób. Dowiedziecie się, jak ozdobić swoje dzieła kolorami i wzorami. Zobaczycie, jak Wasze prace przechodzą proces wypalania, a potem stają się trwałe i piękne. To świetna okazja, aby rozwijać swoją kreatywność, zdobywać nowe umiejętności i poznawać innych pasjonatów sztuki.

PROWADZĄCY: Marcin Jagiełło



## DISCO VIDEO

Poznacie kroki i układy inspirowane muzyką disco oraz popularnymi teledyskami. Poprawicie kondycję i koordynację ruchów. Tańcząc, rozwijacie sprawność fizyczną i poczucie rytmu, a przy tym świetnie się bawicie. Disco Dance i Video Dance to style tańca pełne energii, które pozwolą Wam wyrazić siebie i eksperymentować z ruchem

PROWADZĄCY: Kamil Mastalerz



## GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH

Poprawicie sprawność fizyczną, a wykonywanie różnorodnych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających pomoże Wam czuć się lepiej na co dzień. Zajęcia to także okazja do poznania innych aktywnych osób i spędzenia czasu w przyjaznym towarzystwie. Regularne ćwiczenia poprawiają krążenie, wzmacniają mięśnie i stawy oraz redukują stres. Zajęcia są dostosowane do osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.

PROWADZĄCY: Zbigniew Marzec



## GITARA

Zajęcia są przeznaczone zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. Plan przewiduje naukę gry akordowej, nut, podstaw teorii muzyki oraz gry melodycznej na gitarze. Na zajęciach poznaje się instrument, jego budowę i historię. Dzieci wykonują ćwiczenia i etudy, które rozwijają technikę oraz świadomość gry na gitarze, a nauka obejmuje także najbardziej znane utwory muzyki rozrywkowej (rock, pop, blues).

PROWADZĄCY: Mateusz Szkil



## HIP-HOP

Na zajęciach poznacie kroki z tańca hip-hop. Skupimy się na izolacji ruchów, kontroli nad ciałem oraz poprawie koordynacji. Kolejnym etapem będzie nauka krótkich sekwencji tanecznych, które łączą różne kroki i techniki. Powtarzając te kombinacje, będziemy dążyć do osiągnięcia płynności i precyzji ruchów. Będziemy również uczyć się pełnych choreografii do wybranych utworów muzycznych. Skoncentrujemy się na synchronizacji ruchów z grupą oraz pamięci ruchowej.

PROWADZĄCY: Paweł Kokowski



## JOGA DLA DOROSŁYCH

Nauczmy Was, jak prawidłowo wykonywać asany, aby czerpać z nich maksymalne korzyści. Rozwiniecie elastyczność i siłę dzięki praktyce jogi, która pomoże zadbać o Waszą ogólną formę. Regularne zajęcia jogi przyczyniają się do lepszego zdrowia fizycznego i psychicznego, poprawiają nastrój i ogólne samopoczucie. Dzięki technikom oddechowym i medytacyjnym joga to doskonały sposób na relaksację oraz redukcję napięcia.

PROWADZĄCY: Zbigniew Marzec



## MIX DANCE

Zajęcia łączą w sobie różne techniki taneczne, między innymi jazz i hip-hop. Instruktor opiera naukę na grach ruchowych i układach tanecznych przyjaznych dzieciom, dzięki czemu czerpią one z zajęć dużo radości. Taniec pomaga w rozwijaniu zdrowego stylu życia i włączeniu aktywności do życia dziecka jako jego naturalnej części. Zajęcia obejmują kluczowe elementy rozwoju fizycznego dzieci (koordynacja, równowaga), ale przede wszystkim kształtują pozytywne cechy (praca zespołowa, zaufanie, poczucie własnej wartości, pamięć, kreatywność, świadomość kulturowa).

PROWADZĄCA: Kinga Dudek



## PIANINO

Program nauczania gry na pianinie zakłada indywidualne podejście do każdego ucznia. Na zajęciach uczy się grać zarówno metodą z nut, jak i ze słuchu. Zaawansowanych uczy się improwizacji fortepianowej opartej na akompaniamencie swobodnym i tonalnym. Repertuar dostosowujemy do wieku, indywidualnych umiejętności i upodobań ucznia. Jednocześnie kładziemy nacisk na rozwój indywidualny, doskonalenie techniki oraz nabywanie biegłości w grze na instrumencie.

PROWADZĄCA: Agata Graczyk



## PLASTYKA

Poznacie różne techniki artystyczne, nauczmy Was, jak korzystać z farb, kredek, pastelów i innych materiałów. Każde warsztaty to okazja do stworzenia czegoś unikalnego – od rysunków po prace przestrzenne. Zajęcia plastyczne to nie tylko nauka, ale także świetna zabawa i sposób na wyrażenie siebie.

PROWADZĄCA: Krystyna Szczepaniak



## ROBOTYKA

Przy nauce programowania wykorzystuje się elementy matematyki i fizyki, wprowadzane pod postacią zabawy. Najlepiej uczymy się, doświadczając wszystkiego samemu, dlatego na zajęciach łączymy dzieci w zespoły dwuosobowe. Na każdy zespół przypada komputer oraz zestaw potrzebnych klocków do konstrukcji. Zajęcia kształtują u dzieci logikę myślenia i podejmowania działań.

PROWADZĄCY: RoboKlocki



## TANECZNO-WOKALNE

Nauczmy Was zabawnych i prostych układów tanecznych, które rozweselą każdego. Będziecie śpiewać radosne piosenki, które dobrze znacie i kochacie. A śpiew i taniec pozwolą Wam rozwijać wyobraźnię, koordynację ruchową i pewność siebie. Zajęcia taneczno-wokalne to mnóstwo zabawy i śmiechu!

PROWADZĄCA: Justyna Różewicz-Suszczyńska



## TEATR

Poprzez środki teatralne nauczycie się wyrażać ekspresję oraz podtrzymywać w sobie żywioł zabawy. Ważnym elementem jest ćwiczenie się w pracy zespołowej. Rozwiniecie wyobraźnię i pewność siebie – nauczmy Was, jak pokonywać tremę i śmiało prezentować się przed publicznością. Razem z innymi uczestnikami zajęć będziecie tworzyć własne scenariusze i wystawiać oparte na nich minispektakle.

PROWADZĄCA: Monika Reks



## RELAKSACJA DLA DOROSŁYCH

Nauczmy Was technik oddechowych, medytacyjnych i wizualizacyjnych, które możecie stosować na co dzień. Dowiedziecie się, jak lepiej rozumieć i kontrolować swoje ciało oraz umysł, co przyczyni się do uzyskania harmonii i spokoju wewnętrznego. Regularne praktykowanie technik relaksacyjnych pomaga obniżyć poziom stresu i napięcia, poprawia też ogólne samopoczucie.

PROWADZĄCY: Zbigniew Marzec



## TENIS STOŁOWY

Nauczmy Was, jak trzymać raketkę, serwować i odbijać piłeczkę. Rozwiniecie umiejętności w zakresie uderzeń, strategii gry i szybkich reakcji. Będziecie mieli okazję rywalizować z rówieśnikami, uczestniczyć w miniturniejach i poprawiać swoje umiejętności w przyjaznej atmosferze. Tenis stołowy to nie tylko sport, ale także świetny sposób na poprawę kondycji, koncentracji i refleksu.

PROWADZĄCA: Magdalena Włodarczyk



## ŚPIEW LEKCJE INDYWIDUALNE

Na warsztatach wokalnych dzieci i młodzież poznają zasady prawidłowego wydobywania dźwięku, w czym pomagają odpowiednie dobrane ćwiczenia wokalne, oddechowe i dykcyjne. Podczas zajęć uczestnicy pogłębiają umiejętność słuchania i rozumienia dźwięków, poznają ich melodykę, rytmikę i barwę. Odkrywają możliwości swojego głosu, rozwijają muzyczną wyobraźnię i poczucie rytmu.

PROWADZĄCA: Justyna Różewicz-Suszczyńska





## Wspieranie dzieci z autyzmem przy pierwszych krokach w nowej szkole

### PRZEWODNIK DLA UCZNIÓW



Rozpoczęcie nauki w nowej szkole jest ważnym wydarzeniem w życiu każdego dziecka, ale dla dzieci z autyzmem może być szczególnie trudnym doświadczeniem. Autyzm wpływa na sposób, w jaki dzieci postrzegają świat i wchodzą z nim w interakcje, co może sprawić, że nowe środowisko szkolne stanie się wyzwaniem. Rodzice odgrywają kluczową rolę w wspieraniu swoich dzieci w tym procesie, pomagając im zaadaptować się do nowej rzeczywistości i odnaleźć w szkolnym środowisku.

Dzieci z autyzmem często czują się bezpieczniej w przewidywalnych sytuacjach, dlatego ważne jest, aby przygotować je na nadchodzące zmiany. Rodzice mogą stworzyć plan działania, który pomoże dziecku zrozumieć, czego spodziewać się w nowej szkole. Można to zrobić poprzez:

- **Wizyty w szkole przed rozpoczęciem roku szkolnego.** Zapoznanie się z nowym miejscem, nauczycielami i klasą pomoże dziecku oswoić się z nowym otoczeniem.
- **Kalendarz z harmonogramem.** Wizualne przedstawienie nadchodzących dni pozwoli dziecku zrozumieć, co będzie się działo każdego dnia.

Rodzice powinni aktywnie komunikować się z nauczycielami i personelem szkolnym, aby mieć pewność, że wszyscy są świadomi specyficznych potrzeb dziecka. Należy przekazać dane na temat:

- **Diagnozy i specyficznych potrzeb.** Informacje o mocnych stronach dziecka, trudnościach, preferowanych strategiach komunikacyjnych i zachowaniach, które mogą się pojawić.
- **Strategii wsparcia.** Sposoby, które mo-

gą pomóc dziecku w radzeniu sobie ze stresem, nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami czy angażowaniu się w zajęcia.

Dzieci z autyzmem często lepiej funkcjonują w środowisku, które jest uporządkowane i przewidywalne. Rodzice mogą pomóc dziecku poprzez:

- **Stworzenie rutyny dnia codziennego.** Ustalenie stałych godzin wstawania, jedzenia i przygotowywania się do szkoły pomaga dziecku czuć się bezpiecznie.
- **Wprowadzanie przerw sensorycznych.** Niektóre dzieci mogą potrzebować krótkich przerw w ciągu dnia, aby zregenerować siły i zredukować stres.

Dla dzieci z autyzmem nawiązywanie relacji społecznych bywa trudniejsze. Rodzice mogą wspierać swoje dzieci w budowaniu relacji poprzez:

- **Organizowanie spotkań towarzyskich.** Zapraszanie kolegów z klasy na wspólne zabawy lub spotkania ułatwi dziecku nawiązywanie kontaktów.
- **Uczenie umiejętności społecznych.** Ćwiczenie podstawowych umiejętności, takich jak mówienie „cześć”, słuchanie innych czy prośenie o pomoc.

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, dlatego ważne jest, aby rodzice byli cierpliwi i elastyczni. Regularne spotkania z nauczycielami i specjalistami, monitorowanie

postępów oraz dostosowywanie strategii wsparcia do potrzeb dziecka są kluczowe.

Tu znajdziesz pomoc, zadzwoń!

800 12 12 12  
Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka  
www.800121212.pl

116 111  
Telefon Zaufania  
Dla Dzieci i Młodzieży

222 309 900  
Numer SOS Linia Pomocy  
Pukrzywotoczym

800 190 590  
Rzecznik Praw Pacjenta



### PRZEWODNIK DLA UCZNIÓW

## Jak dzieci mogą pomóc rówieśnikom z autyzmem w nowej klasie

Przyjęcie nowego kolegi lub koleżanki do klasy jest ważnym wydarzeniem, a gdy nowym uczniem jest dziecko z autyzmem, wymaga to od rówieśników szczególnej uwagi i zrozumienia. Dzieci z autyzmem często mają trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych, rozumieniu norm i zasad panujących w klasie oraz wyrażaniu swoich potrzeb. Rówieśnicy mogą odegrać kluczową rolę w pomaganiu im w adaptacji do nowego środowiska szkolnego.

Dzieci z autyzmem często reagują na sytuacje w sposób inny niż reszta klasy. Ważne jest, aby rówieśnicy wykazywali zrozumienie i cierpliwość – uczniowie powinni być zachęcani do akceptowania różnorodnych zachowań i sposobów komunikacji. Zrozumienie, że każdy jest inny i ma swoje unikalne potrzeby, pomaga stworzyć atmosferę szacunku i wsparcia. Dzieci z autyzmem często potrzebują więcej czasu na odpowiedź lub wyrażają swoje myśli w nietypowy sposób. Dobrze jest dać im na to czas.

Rówieśnicy mogą aktywnie pomagać dzieciom z autyzmem w nawiązywaniu kontaktów społecznych poprzez inicjowanie rozmów, np. proste powitanie, pytania o zainteresowania czy zaproszenie do wspólnej

zabawy przełamuje lody. Włączenie dziecka z autyzmem do gier i aktywności sprawia, że czuje się ono częścią grupy.

Atmosfera w klasie ma ogromny wpływ na samopoczucie dzieci, dlatego uczniowie powinni unikać wyśmiewania czy wykluczania kogoś z powodu różnic. Kluczowe jest promowanie szacunku i zrozumienia.

Dzieci mogą pomagać swoim kolegom i koleżankom w nauce nowych umiejętności, takich jak organizacja szkolnych materiałów czy radzenie sobie z nieznanymi sytuacjami. Dzielenie się swoimi pasjami i wspólne spędzanie czasu na aktywnościach, które interesują dziecko z autyzmem, może pomóc w budowaniu więzi.

Dzieci poprzez wykazywanie zrozumienia, inicjowanie interakcji, tworzenie przyjaznego środowiska, uczenie się o autyzmie i wspieranie niezależności są w stanie przyczynić się do stworzenia w klasie atmosfery akceptacji i wsparcia. Każdy ma wpływ na to, jak dobrze nowi uczniowie odnajdują się w szkole, a wspólne działania mogą przynieść korzyści wszystkim dzieciom, ucząc ich wartości współpracy, tolerancji i wzajemnego szacunku.

## Lektury szkolne kiedyś i dziś

### – zmieniająca się rola literatury w edukacji

Lektury szkolne są jednym z kluczowych elementów programu nauczania języka polskiego, wpływają na rozwój intelektualny, emocjonalny i moralny uczniów. W ciągu ostatnich dekad lista lektur przeszła znaczące modyfikacje, które odzwierciedlają zmieniające się priorytety edukacyjne, społeczne i kulturowe.

#### LEKTURY KIEDYŚ:

##### klasyczne dzieła literatury

Dawne lektury szkolne w Polsce koncentrowały się głównie na klasycznych dziełach literatury polskiej i światowej. Kanon obejmował utwory takich autorów, jak Adam Mickiewicz, Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus czy Juliusz Słowacki. Literatura ta miała na celu nie tylko rozwijanie umiejętności czytania ze zrozumieniem, ale również kształtowanie tożsamości narodowej i patriotycznej. „Pan Tadeusz”, „Krzyżacy” czy „Lalka” były podstawą edukacji literackiej, przekazywały uczniom wartości moralne, historyczne i estetyczne.



#### LEKTURY DZIŚ:

##### nowoczesność i różnorodność

Współczesny kanon lektur szkolnych uległ znacznemu poszerzeniu i zróżnicowaniu. Obecnie w programach pojawiają się nie tylko klasyczne dzieła literatury, ale także utwory współczesnych autorów, zarówno polskich, jak i zagranicznych. W lekturach porusza się nowe tematy i problemy, odzwierciedlające wyzwania współczesnego świata, takie jak globalizacja, tożsamość kulturowa, tolerancja czy ekologia. Nowy kanon lektur ma na celu przygotowanie uczniów do życia w dynamicznie zmieniającym się świecie, rozwijanie ich umiejętności krytycznego myślenia oraz empatii. Zmiany w kanonie lektur szkolnych często budzą kontrowersje i dyskusje. Zwolennicy tradycyjnego podejścia podkreślają znaczenie klasyki jako fundamentu kulturowego i edukacyjnego. Z drugiej strony, zwolennicy modernizacji argumentują, że literatura – by być aktualną i angażującą dla młodych ludzi – musi ewoluować.







# DZIEJE SIĘ W ANIMIE

**ANIMA** 8.09.2024r.

**SPRZĘDĄJ PODARUJ WYMIEN**

**SASIEDZKI PCHLI TARG W KLUBIE ANIMA**

OSIENIOWE PRODUKTY, SKRĄPY Z DOMU, STRYCHU, PIWNYCY, BEKODZIEŁO, SİRPHILA, KSERZAKI, PŁYTY, DONOWE PRZETWORY, BEBRYLOTY I WŁAZYSTO DO DOSTARCZENIA

PRZYJEDŹ, WYBÓRŁ SWOJÓW KUPÓW!

WSTĘP: 0 zł

WYSTAWIENIOWI I KUPUJĄCYM: 10 zł

WROCŁAWSKI KLUB ANIMA  
ul. Pilczycka 47  
WWW.KLUBANIMA.PL

**wrocławski klub ANIMA**

**Bilety: 15zł**  
dostępne na [www.ekobilet.pl](http://www.ekobilet.pl)  
oraz we WK Anima

**SPEKTAKL**

**FELIKS MĄDRA MRÓWKA**

15.09.2024r.  
godz. 11.00  
ul. Pilczycka 47

Scenariusz i Reżyseria:  
Agata Skowrońska

Scenografia:  
Beata Fertala - Harfender

Muzyka:  
Anna Kamińska i Emil Smardzewski

WROCŁAWSKI KLUB ANIMA  
ul. Pilczycka 47  
WWW.KLUBANIMA.PL

**wrocławski klub ANIMA**

**SPEKTAKL**

**SZATAN Z KLASY**

**Bilety: 15zł**  
dostępne na [www.ekobilet.pl](http://www.ekobilet.pl)  
oraz we WK Anima

15.09.2024r.  
godz. 16.00  
ul. Pilczycka 47

Scenariusz i Reżyseria:  
Agata Skowrońska

Scenografia:  
Beata Fertala - Harfender

Muzyka:  
Anna Kamińska i Emil Smardzewski

WROCŁAWSKI KLUB ANIMA  
ul. Pilczycka 47  
WWW.KLUBANIMA.PL

**wrocławski klub ANIMA**

**wieczorek taneczno-muzyczny**

**ZAPRASZAMY**  
do Wrocławskiego Klubu Anima  
ul. Pilczycka 47, Wrocław

data: 20.09.2024r godz: 19.00 wstęp: 25zł

**ANIMA**

**XIV Mistrzostwa Wrocławia W TENISIE STOŁOWYM dla amatorów**

**PING PONG**

KWALIFIKACJE:  
21.09.2024  
12.10.2024  
23.11.2024  
14.12.2024

FINAL:  
CZERWIEC 2025

KATEGORIE:  
godz. 11<sup>00</sup>  
KAT. I - od 6 do 15 lat  
(chłopcy / dziewczęta)  
godz. 14<sup>00</sup>  
KAT. II - od 16 lat  
(mężczyźni / kobiety)

Sędzia Główny Turnieju:  
MAGDALENA WŁODARCZYK

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

[www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)

## Piankolina

### - kreatywna zabawa dla wszystkich!

#### SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki ziemniaczanej
- Jedno opakowanie pianki do golenia
- Odrobina płynu do mycia naczyń (biały lub bezbarwny)
- Barwniki spożywcze

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wsyp 1 kg mąki ziemniaczanej do dużej miski.
2. Dodaj całe opakowanie pianki do golenia. Zapewni ona piankolinie puszystość i miękkość.
3. Dodaj kilka kropel białego lub bezbarwnego płynu do mycia naczyń. Pomaga on połączyć składniki i nadaje piankolinie odpowiednią konsystencję.
4. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki rękami, aż uzyskasz jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj pianki do golenia, a jeśli zbyt lepka - mąki ziemniaczanej.
5. Żeby uzyskać kolory, dodaj do piankoliny barwniki spożywcze.

Spróbuj samodzielnie zrobić piankolinę i przekonaj się, jak wiele radości może przynieść ta prosta, domowa zabawa!



Zdjęcia: mojedzieckikreatywnie.pl

## STREFA ROZRYWKI

K	U	A	Ł	Z	C	K	W	E	D	G
S	T	T	H	A	M	Ż	A	W	K	A
G	J	O	Ł	C	M	A	N	C	A	K
B	E	Ł	S	W	U	H	I	H	Ł	L
Ł	S	S	G	L	T	L	E	L	U	U
D	I	P	C	Z	Z	M	P	A	Ż	M
R	E	A	L	I	S	T	O	P	A	D
W	Ń	S	Z	A	R	U	G	A	H	S
K	P	R	Z	Y	M	R	O	Z	E	K
P	O	P	K	C	T	U	D	T	K	M
G	A	B	R	E	Z	J	A	T	R	N

WYKRĘSLANKA  
„JESIENNA  
CHLAPA”

CHLAPA  
DESZCZ  
JESIEŃ  
KAŁUŻA  
LISTOPAD  
MŻAWKA  
NIEPOGODA  
PLUCHA  
PRZYMROZEK  
SŁOTA  
SZARUGA

B	Z	S	W	D	N	M	C	H	M	U	R	A	L	N
D	O	H	Ń	R	P	T	A	K	I	C	J	L	L	L
D	L	U	J	R	O	Y	Y	W	A	V	O	Y	Ś	Q
S	Ł	E	A	Ż	Ń	G	D	O	K	A	M	I	E	Ń
U	R	J	J	E	Z	I	O	R	O	H	H	I	Q	Ż
S	O	Ż	F	K	Ś	D	P	Ł	Ż	L	I	Ś	Ć	Ń
C	J	E	J	G	Z	L	U	G	R	Z	Y	B	Y	B
D	Ń	E	B	Ś	L	W	M	R	O	W	I	S	K	O
Q	M	Y	O	R	C	S	B	U	Z	E	R	U	X	N
K	M	P	S	Z	C	Z	O	Ł	A	J	Y	I	K	Ś
L	W	H	O	Y	Ó	S	Z	Y	S	Z	K	A	Y	A
Ó	O	B	E	U	N	J	B	D	R	Z	E	W	O	D
F	S	A	R	Ś	C	Ł	L	D	U	H	C	J	X	
M	O	X	Z	N	O	Ó	S	D	K	S	D	Ś	R	Ó
P	N	D	V	L	Ą	I	L	S	O	Y	K	Ś	S	F

DR TUSZ  
JEST NA  
WYCIECZCE  
W LESIE.  
ODKRYJ CO TAM  
ZNALEZLI!



CHMURA, DRZEWO, GRZYBY, JEZIORO, KAMIEŃ,  
LIŚĆ, MROWISKO, PSZCZOŁA, PTAKI, SZYSZKA

## OPTYK

UL. KOZANOWSKA 113  
NAPRZECIWKO GALERII PILCZYCKIEJ „VIKTOR”

**BEZPŁATNE  
BADANIE WZROKU**  
w godzinach pracy pon.-pt. 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

OFERUJEMY WSZYSTKIE RODZAJE  
OKULARÓW W ATRAKCYJNYCH CENACH

tel. 88 999 47 11  
[www.prooptic.pl](http://www.prooptic.pl)



Dzięki uciskom punktów odruchowych na stopach, które odpowiadają narządom i układom naszego ciała, uaktywni się u Ciebie proces samoleczenia



Renata Muszyńska  
REFLEKSOLOG  
tel. +48 661 953 702



AKUPUNKTURA I MASAŻE  
Jolanta Pyszczek

- ZABIEGI:
- Akupunktura
  - Moksoterapia
  - Terapia Bańkami Ogniowymi
  - Hawajski Rytuał Lomi Lomi Nui
  - Masaż Dobrostan
  - Masaż Kregostupa metoda Breuss'a
  - Masaż Rekalacyjny
  - Reiki

ADRES:  
tel. 607 668 451  
ul. Górnicza 71/1a, Wrocław  
[www.pyszczek.pl](http://www.pyszczek.pl)

## OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

**PIERWSZE GRATIS!**



NR 46 WRZESIEŃ 2024  
NAKLAD: 1000 EGZ.  
GAZETA BEZPŁATNA

Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47,  
54-150 Wrocław, [www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)  
KONTAKT: [anima@klubanima.pl](mailto:anima@klubanima.pl)  
[gazetka@klubanima.pl](mailto:gazetka@klubanima.pl)

REDAKCJA: [anima@klubanima.pl](mailto:anima@klubanima.pl)  
ZDJĘCIA: materiały własne, Freepik, Pixabay