

ANIMKA

NR 60 • LISTOPAD 2025

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKŁAD 1000 EGZ.

● Nie daj się jesiennej chandrze
– bądź aktywny z Animą

● Wspominamy
Panią Marię Lesińską

● Książki
na listopad

● Historia kanapki

● Przepis na orzo
z kurczakiem i dynią

Wrocławski Klub Anima oferuje przeróżne rodzaje zajęć dzieciom, młodzieży i dorosłym

W Animie codziennie dużo się dzieje. Dziś dzieci i młodzież – na co bardzo narzekają rodzice i nauczyciele – są bardzo skoncentrowani na pochłanianiu treści internetowych płynących naprawdę wartkim strumieniem. TikTok, relacje, filmiki – szybko, krótko, żeby się nie znudziło i w zasadzie nic nie wniosło. Świat zamknięty w komórce, bez poznawania go w sposób rzeczywisty. Szczególnie gdy wziąć pod uwagę błyskawiczną wprost karierę AI. Pomijając przerażającą dość wizję „odrabiania lekcji” za pomocą chatu GPT, AI jest w stanie stworzyć dziś obrazy tak realistyczne, że trzeba naprawdę dużej biegłości, by zorientować się, co jest prawdą, a co fikcją.



W obliczu tak trudnej dla nas wszystkich rzeczywistości naprawdę warto zainteresować się propozycjami Wrocławskiego Klubu Anima. Dzieci już od 4 roku życia mogą tu uczęszczać na zajęcia **taneczno-wokalne**, czyli taką rytmikę podniesioną do potęgi. Bardzo interesująco prowadzone spotkania odbywają się w poniedziałkowe popołudnia. Dzieci zwykle nie mogą się ich doczekać.

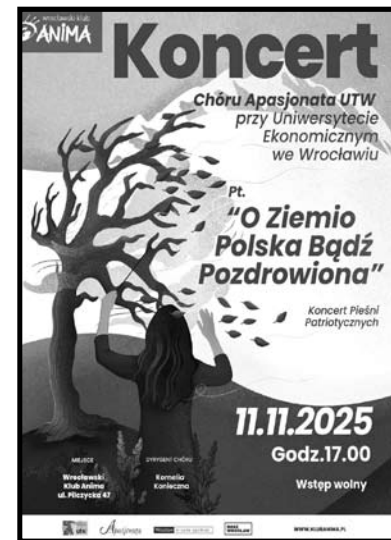


Jeśli widzimy, że nasze dziecko lubi sobie potańczyć, warto zaproponować mu uczestnictwo w **zajęciach baletowych** (od 4 roku życia) i tu należy z całą mocą podkreślić, że w zajęciach mogą brać udział zarówno dziewczynki, jak i chłopcy. Są to bowiem zajęcia ogólnorozwojowe, nastawione na usprawnienie dzieci, wzmocnienie gorsetu mięśniowego, szczególnie w obszarze kręgosłupa i brzucha, by dzieci się nie garbiły, a ich postawa ciała była prawidłowa.

DZIEJE SIĘ W ANIMIE

KALENDARIUM IMPREZ:

11 listopada (WTOREK), godz. 17⁰⁰	koncert chóru Apasjonata „O ziemia polska, bądź pozdrowiona”. Wstęp wolny
14 listopada (PIĄTEK), godz. 19⁰⁰	koncert zespołu „Sam sobie a muzom”. Bilety do nabycia we Wrocławskim Klubie Anima i przez stronę internetową www.ekobilet.pl
16 listopada (NIEDZIELA), godz. 11⁰⁰	Spektakl dla dzieci „Bajka o Gajowym i Chrobotku”. Bilety do nabycia we Wrocławskim Klubie Anima i przez stronę internetową www.ekobilet.pl
22 listopada (SOBOTA), godz. 11⁰⁰	Turniej tenisa stołowego. Eliminacje
23 listopada (NIEDZIELA), godz. 11^{00-14⁰⁰}	Pchli targ



cd. ze str. 1

Z kolei **zajęcia taneczne mix dance** to świetny sposób na wyładowanie nadmiaru energii u dzieci przy jednoczesnym zdobyciu umiejętności tanecznych, które potem – rozwijane – mogą dać efekt wielkiej swobody.



Zajęcia z tańca współczesnego, skierowane do nieco starszych dzieci oraz do dorosłych, są doskonałym sposobem na wyrzucenie z siebie frustracji, zapomnienie o codziennych problemach, ale też na poznanie ludzi, którzy mają podobne do naszych zainteresowania.

Hip-hop wymaga od uczestników naprawdę dobrej kondycji i sporego zapału. To taniec bardzo ekspresyjny, w którym konieczne jest opanowanie pewnych charakterystycznych sekwencji ruchów. Tu potrzebna jest już spora sprawność fizyczna, by móc odpowiednio zatańczyć elementy break dance. To trochę akrobatyka.

Jest jeszcze, w piątki, coś dla osób zainteresowanych kulturą Dalekiego Wschodu, co przy okazji pomoże im zyskać pewne umiejętności fizyczne. **Taniec żurawia** to podróz do Japonii. Nie tylko taniec, bo cała oprawa sprawia, że bardzo szybko wchodzimy w odpowiedni klimat. Kimono, wachlarz, muzyka, bardzo specyficzny rodzaj ruchu, który pierwotnie był elementem sztuk walk, a dziś został zaadaptowany do charakterystycznego i absolutnie niepowtarzalnego sposobu poruszania się. To filozofia, świadomość kulturowa i szacunek dla setek lat historii – nie tylko taniec.

Są też dzieci lubiące raczej śpiewać niż tańczyć. I tu Anima przychodzi z propozycją **zajęć wokalnych**. Ich uczestnicy bardzo często z dużym powodzeniem biorą udział w konkursach wokalnych. Może nie zawsze o tym myślimy, ale zajęcia ze śpiewu to nie tylko technika prawidłowego ustawienia głosu i próby wyśpiewania często bardzo trudnych melodii. To również kontrola prawidłowego oddychania, co jest przecież kluczową kwestią w naszym życiu. Oddychanie jest efektywnym dotlenieniem całego ciała, także mózgu, więc pomaga m.in. w nauce. Gdy organizm otrzymuje odpowiednią ilość tlenu, nie odczuwa się ciągłego zmęczenia i znużenia. Oczywiście nie wolno też zapomnieć o świetnej zabawie i budowaniu pewności siebie oraz pewnego rodzaju otwartości.



Kolejny rodzaj zajęć to **gra na instrumentach**. Po ostatnich emocjach związanych z Konkursem Chopinowskim z pewnością wśród młodych uzdolnionych muzycznie osób pojawiło się marzenie o podbijaniu sal koncertowych. Grę na pianinie warto zacząć jak najwcześniej, nawet w wieku 4-5 lat. Oczywiście bardzo pomaga w tym umiejętność czytania nut, ale jeśli dziecko ma tzw. ucho muzyczne, warto spróbować rozpocząć naukę od gry ze słuchu.

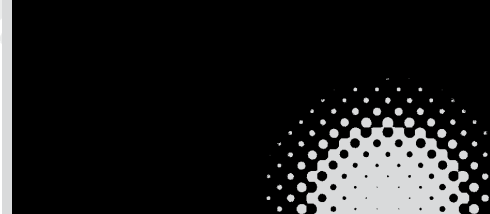
Świetnie radzi sobie **sekcja gry na gitarze**. Młodzież i dorośli spełniają swoje marzenia o byciu nowym wcieleniem Jimmiego Hendrixa. Warto spróbować swoich możliwości, znaleźć w sobie odwagę na realizowanie marzeń.

Oczywiście może być też tak, że dziecko czy młody człowiek nie bardzo widzi się wśród tańczących, śpiewających czy grających rówieśników. Wtedy warto zainteresować się **zajęciami plastycznymi** lub **ceramiką**. Tu nasza wyobraźnia daje szansę na realizację wszelkich pomysłów artystycznych, w czym bardzo pomaga branie udziału w przeróżnych, ogłaszanych we Wrocławskim Klubie Anima, kursach. Uroczyste wernisaże, wystawy prac, nagrody... Sława i splendor, krótko mówiąc.

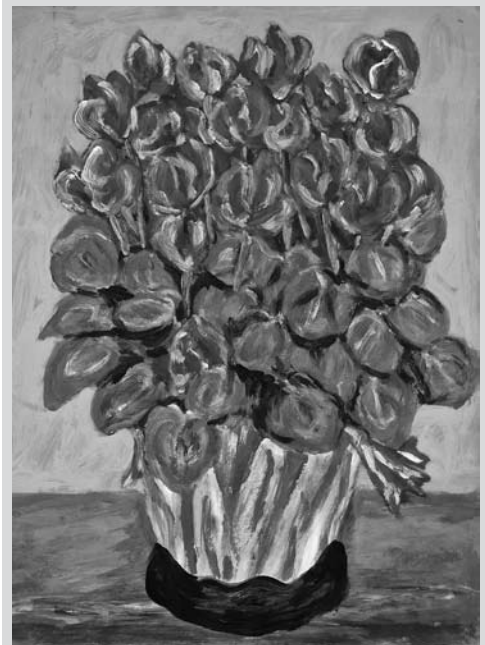
Nie wszystkie dzieci lubią ruch, działania stricte artystyczne, czy scenę teatralną. Dla tych, które są obdarzone umiejętnościami technicznymi i są pasjonatami nowoczesnych technik,



Wspominamy Panią Marię Lesińską



Listopad jest miesiącem zadumy i wspomniania tych, którzy odeszli – znajomych, bliskich, rodziny. Dla Wrocławskiego Klubu Anima i dla mnie osobiście osobą, bardzo bliską, której stratę boleśnie odczuliśmy jest Pani Maria Lesińska. Trudno mi pisać „była”, bo jeszcze niedawno – mimo problemów zdrowotnych – uczestniczyła w zajęciach artystycznych, które tu prowadzi.



Pani Maria była z wykształcenia techniką ceramiką. Po przeprowadzce na wrocławski Kozanów i przejściu na emeryturę wróciła do swoich pasji artystycznych. Od lat uczęszczała na zajęcia z ceramiki, malarstwa i rzeźby w naszym klubie. Każde zadanie i wybrany temat realizowała w indywidualny i bardzo charakterystyczny dla siebie sposób, często intuicyjny. Kiedy patrzy się na jej rysunki, obrazy, czy rzeźby ceramiczne, od razu wiadomo, że to jej prace. Tak się rozpoznaje prawdziwą duszę twórcy i talent.

Na początku tego roku Wrocławski Klub Anima zaprezentował twórczość Pani Marii szerszemu gronu odbiorców podczas wernisażu. Wydał też pamiątkowy, bardzo obszerny katalog zawierający jednak zaledwie mały skrawek jej ogromnego dorobku artystycznego. Chcielibyśmy w nim pokazać ogrom możliwości oraz determinację twórczą autorki. Tematyka prac Pani Marii była

różnorodna, choć przeważało to, co artystka kochała najbardziej, czyli rośliny i kwiaty z ulubionego ogrodu. Układane we flakony stały się stałym motywem i zachwytem nad barwą, bogactwem kształtów, pięknem natury. Mam nadzieję, że katalog jest też ważną pamiątką dla rodziny, wnuków, przyjaciół i znajomych. A dla ciekawych sztuki – inspiracją.

Od córki Pani Marii dowiedziałam się, że kilka lat temu w ramach Akademii Sztuki Trzeciego Wieku poszerzała zainteresowania o papieroplastykę, rękodzieło i rysunek. Prywatnie była zamilowaną grzybiarką przemierzającą okoliczne lasy, w których nie umknął jej żaden podgrzybek, była także pasjonatką ogrodnictwa, specjalizując się w uprawie malin i truskawek dla wnuków. Kwiaty z jej własnego ogrodu można podziwiać w pracach tworzonych w klubie. Starała się zaszczepić miłość do sztuki również najmłodszemu pokoleniu rodziny, malując wspólnie z wnukami. Wiem, że rodzinie jej brakuje. Mnie, klubowi również.



Krystyna Szczepaniak

cd. ze str. 2



mamy propozycję zajęć absolutnie wyjątkowych – zapraszamy je na **robotykę**. Tu można zbudować mechanicznego psa, zaprogramować tulipana, żeby śpiewał, lub też sprawić, że ryba zacznie chodzić.

Dla osób o naturze ekspresyjnej, marzących o aktorstwie lub wszelkich działaniach okołoteatralnych, mamy propozycję w postaci **warsztatów teatralnych**. Grupa zebrana przez prowadzącą zajęcia najpierw wymyśla zarys scenariusza, tytuł sztuki, tworzy scenografię, a potem – wspólnie – pracuje nad spektaklem. Takie zajęcia pozwalają dzieciom na odkrycie umiejętności czy predyspozycji do pracy w obszarach, o których być może dotąd nie myśleli. Tworzenie scenografii, praca inspicjenta, pisanie scenariusza – to gotowe pomysły na pracę w przyszłości. Oczywiście aktorstwo i reżyseria również.



Poza zajęciami grafkowymi Wrocławski Klub Anima zaprasza dzieci i opiekunów na **spektakle teatralne**. Raz w miesiącu na scenie sali widowiskowej jest **wystawiana bajka**. Dzieci czekają na to wydarzenie i zawsze dobrze się bawią.

Raz na jakiś czas mamy też atrakcyjne propozycje teatralne dla dorosłych. Bo warto się wyrwać z codziennej rutyny i zanurzyć w niezwykłej atmosferze teatru. Wrocławski Klub Anima to również **koncerty, wieczorki poetyckie, cykl zajęć „Aktywnie z Anima”**, czyli interesujące warsztaty dla dorosłych z dziedziny, które niekoniecznie przysłyby nam do głowy.



Dorośli mogą korzystać z całego **pakiету zajęć ruchowych**, które wspomagają utrzymanie dobrej formy fizycznej przy jednoczesnym – bardzo ważnym – wsparciu relacji towarzyskich. W poniedziałki i środy, pod wieczór, można przyjść na **zajęcia „zdrowy kręgosłup”**. Pomachamy nogami, ponaciągamy mięśnie, zrobimy trochę skłonów i wyprostów, a przy okazji pośmiejemy się, bo w dobrym towarzystwie żaden wysiłek nie jest nieprzyjemny.

We wtorki po południu zapraszamy tych, którzy czują się zestresowani i zmęczeni życiem, na **sesje relaksacyjne**, a zaraz po nich na zajęcia z jogi. Ten blok zajęć jest przeznaczony dla osób, które uważają, że

nie trzeba ćwiczyć w pocie czoła i ciężko. Lepsze efekty można osiągnąć, działając zgodnie z filozofią jogi – oddech, świadomość ciała, wczucie się w rytm serca. To są właśnie joga i relaksacja.



Ale niektórzy młodzi i dorośli naprawdę lubią ruch, energię i szalone sporty. Dla nich mamy zajęcia z **tenisa stołowego**. Chętnych jest tak wielu, że lista rezerwowa kandydatów na zajęcia jest równie długa, jak lista uczestników. Wtorkowe i czwartkowe popołudnia do samego wieczora opanowują tenisiści.

Raz w miesiącu, w piątki wieczorem, można ze znajomymi **potaćczyć w klubie** przy tzw. żywej muzyce. Zespół gra i śpiewa, towarzystwo świetnie się bawi, jest bardzo miło.

W jedną z niedziel w każdym miesiącu można też przyjść do klubu z rzeczami, które zalegają nam w szafach, na strychach, czy w piwnicach. **Pchli targ** to też możliwość zrobienia całkiem ciekawych zakupów za niewielkie pieniądze. Można tu sprzedać/ kupić rękodzieło, książki, ale też przetwory, ciasta czy ubrania, z których już wyrosł śmy.



Wrocławski Klub Anima jest miejscem, w którym każdy z nas znajdzie dla siebie coś naprawdę fajnego.

ORZO Z KURCZAKIEM I DYNIĄ. Z RUKOLĄ I SEREM BLUE

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 250 g dyni
- 1 pojedynczy filet z piersi kurczaka
- 1 łyżka masła
- 200 g (1 szklanka) makaronu orzo
- 750 ml bulionu
- po 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy, papryki i przyprawy curry
- 125 ml śmietanki 30%
- 30 g rukoli
- 50 g sera z niebieską pleśnią

PRZYGOTOWANIE

Na dużą patelnię wlać oliwę, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją, co chwilę mieszając. Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę dynię i podsmażyć razem przez ok. 1 minutę. Przesunąć składniki na brzeg patelni, w wolne miejsce włożyć masło oraz pokrojonego w kosteczkę kurczaka. Doprawić solą oraz pieprzem i obsmażyć, na koniec wymieszać z dynią. Wsypać suchy makaron i wymieszać, chwilę razem podsmażyć. Wlać gorący bulion, dodać przyprawy: kurkumę, paprykę i curry. Wymieszać, zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia przez ok. 12-15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż makaron będzie miękki i wchłonie cały płyn. Dodać śmietankę, zagotować. Wmieszać rukolę i posypać posiekanym niebieskim serem.



www.kwestiasmaku.com



KANAPKA – niecodzienna codzienność

Podobno już w neolicie jadano coś na kształt kanapki. Skąd to wiemy? Może z rysunków naskalnych? Bo okruszki chyba do dziś nie przetrwały...

Z pewnością pierwszy zapis o konsumowaniu przekładania pochodzi z I wieku przed naszą erą. Rabin Hillel Starszy wziął dwa kawałki macy, włożył pomiędzy nie paschalną jagnięcinę, jabłko i przyprawy, podobno również wino, choć tu mamy pewną wątpliwość, i zjadł ze smakiem to coś. Niestety, nie miało nazwy, więc Rabin stał się sławnym Hillelem Starszym, który zjadł dwa kawałki macy przełożone różnościami. Potem musiało minąć naprawdę dużo czasu i w 1520 roku Mikołaj Kopernik – dowodząc obroną Olsztyna – nakazał żołnierzom jedzenie chleba posmarowanego masłem, co miało ich chronić przed chorobami. Ta kanapka jednak była bardzo umowna, bo był to po prostu chleb z masłem. Następny był 4. hrabia Sandwich, zwany Johnem Montagu. W trakcie rozgrywki karcianej, gdy emocje rosły wprost proporcjonalnie do odczuwanego głodu, zażądał od służącego, by ten przyniósł mu dwa kawałki chleba przełożone mięsem. Tak powstała pierwsza wersja najbardziej znanej kanapki klubowej. Nazwa „sandwich” weszła do słownika jako zamiennik kanapki. Ta z kolei pochodzi od francuskiego słowa „canapé”, które oznacza zarówno kanapę, na której siadamy, jak i kanapkę, którą jadamy. Nazwa wzięła się stąd, że Francuzom widok pieczywa obłożonego plasterkami różowej szynki nieodparcie kojarzył się z kanapą, na której układa się stopy poduszki.

W 1902 roku, w Wiedniu, swój słynny bufet kanapkowy założył Franciszek Trześniewski. Polak z Krakowa, który stał się prekursorem europejskiego fast foodu. Lokal serwował małe kanapki (4,5 cm x 8 cm) na ciemnym chlebie z różnorodnymi pastami, a jego flagowym produktem była pasta jajeczna. Firma, pomimo trudnej do wymówienia dla Austriaków nazwy, zdobyła status kultowej i stała się powszechnie

rozpoznawalną marką, której slogan brzmi „Trześniewski – niewypowiadalnie dobry”. Firma działa do dziś, w 1939 roku przejęła ją córka pana Franciszka – Maria. W 1978 roku została sprzedana spółce Demmers Teehaus, ale polskie tradycje smaków zachowano.

Kiedy Anglicy zaczęli zasiedlać amerykańskie stany, w jednej z książek kucharskich, w 1815 roku, pojawiła się pierwsza wzmianka o kanapce. Na dobre weszła do codziennego menu amerykańskich robotników z chwilą, gdy została opisana i odtworzona kanapka klubowa hrabiego Sandwichego. W 1900 roku, gdy na rynek trafiło krojone pieczywo, kariera kanapki wystrzeliła jak

rakieta z przylądka Canaveral. Robotnicy w fabrykach, eleganckie panie w biurach, dzieci w szkołach – wszyscy jedzą kanapki. Z pastrami, z masłem orzechowym i galaretką, z sałatą, majonezem i szynką... A tak naprawdę z tym, co kto lubi. Na przykład wspomnieniem z lat wczesnoszkolnych autorki jest kanapka zrobiona przez tatę, w której znajdowała się jajecznicą z pomidorami na zimno. Przepyszna. Czasy były trudne, bo lata siedemdziesiąte XX wieku, a autorka z zasady nie jadła wędlin.

Dziś w każdej piekarni, na każdym rogu, w sklepie czy barze można kupić kanapki. Ich wygląd, rodzaj pieczywa i zawartość zależą wyłącznie od fantazji twórcy.



OPTYK
UL. KOZANOWSKA 113
NAPRZECIWKO GALERII PILCZYCKIEJ „VIKTOR”

**BEZPŁATNE
BADANIE WZROKU**
w godzinach pracy pon.-pt. 9⁰⁰-17⁰⁰

OFERUJEMY WSZYSTKIE RODZAJE
OKULARÓW W ATRAKCYJNYCH CENACH

tel. 88 999 47 11
www.prooptick.pl

dobrostan

AKUPUNKTURA I MASAŻE
Jolanta Pyszczyk

ZABIEGI:
- Akupunktura
- Moksoterapia
- Terapia bańkami ogniowymi
- Hawajski rytuał Lomi Lomi Nui
- Masaż Dobrostan
- Masaż kręgosłupa metodą Breussa
- Masaż rekalsacyjny
- Reiki

ADRES:
tel. 607 668 451
ul. Górnicza 71/1a, Wrocław
www.pyszczyk.pl

KSIĄŻKI NA LISTOPAD

Pielęgniarka
ANNA POTYRA

Historia opowiedziana w książce jest troszkę bajką o Kopciuszku. Tylko nie ma tu złej Macochy i jej córek, lecz piękna, mądra, majątna młoda dama – Helena Sznajderówna, która marzyła o zawodzie lekarki. I jest biedna dziewczynka – Zosia Wierzbicka, której los postawił na drodze ową piękną damę, gdy wypadkowi uległ mały chłopiec. Dziewczynka – pod okiem kobiety – udzieliła pomocy chłopcu i otrzymała propozycję, która odmieniła jej życie. Jest tu też piękna i romantyczna historia miłości, wątek burzący krew w żyłach, bo przecież nie może być tak, że wszystko idzie jak po maśle. Jest sporo elementów historycznych, które świetnie ubarwiają całą opowieść. Jest i Warszawa z lat 20., która nas trochę zaskakuje, a trochę uwodzi.

Figurki z Dachau
SARAH FREETHY

To smutna historia, czego nie trudno się domyślić, gdy w tytule pojawia się nazwa miejsca, w którym był niemiecki obóz koncentracyjny. Była tam też – o czym mówi się cicho i z niechęcią – fabryka porcelany, w której zatrudniano więźniów. Ale wszystko zaczyna się sporo lat przed wojną, w światku artystycznej bohemy. Akademia Sztuk Pięknych i Szkoła Rzemiosł Artystycznych Bauhaus, stworzona przez Waltera Gropiusa, wypuszczała spod swoich skrzydeł wspaniałych twórców odważnej sztuki nowoczesnej. Pod koniec, w latach 1932-1934, działała w Berlinie i tu została zamknięta przez nazistów. Jednak zanim to nastąpiło, powstały dzieła, które zachwycają do dziś. Projekty mebli z tamtych czasów wciąż zaskakują nowoczesną i świeżą linią, tak samo jak obrazy, które namalowali Wassily Kandinsky, czy Paul Klee. Naziści sztukę artystów z Bauhausu nazywali zdegenerowaną (niem. Entartete Kunst). Wystawa zorganizowana w Monachium w lipcu 1937 roku przez Adolfa Zieglera i partię NSDAP była propagandową akcją nazistowskich Niemiec. Zaprezentowano na niej prace kubistów, ekspresjonistów, ale też artystów żydowskiego pochodzenia i lewicujących. W „Figurkach z Dachau” możemy przeczytać zarówno o losach artystów z Bauhausu, jak i o szokujących projektach działań nazistowskich oprawców, którzy spokojnie patrzyli na umierających z głodu i zimna ludzi, a króliki trzymali w specjalnie ogrzewanych klatkach i karmili świeżymi warzywami...

Aksamitny królik
MARGERY WILLIAMS

Aksamitny królik postanawia, że będzie prawdziwy. Ale aby tak się stało, musi go ktoś pokochać. Czy bliskość i czułość, z jaką odnosi się do królika mały chłopiec, wystarczy, by zwierzątko z zabawki zmieniło się w żywą istotę? Sprawdźcie, czy wydarzył się cud i Aksamitny królik – jak jego przyjaciel Skórzany koń – stał się prawdziwym króliczkiem.

OGŁOSZENIA

Zachęcamy do zamieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!

NR 60 LISTOPAD 2025
NAKŁAD: 1000 EGZ.
GAZETA BEZPŁATNA

Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47, 54-150 Wrocław, www.klubanima.pl

**KONTAKT: anima@klubanima.pl
gazetka@klubanima.pl**

REDAKCJA: Ewa Skrzydlewska & Krystyna Szczepaniak
ZDJĘCIA: materiały własne, K. Szczepaniak, Freepik