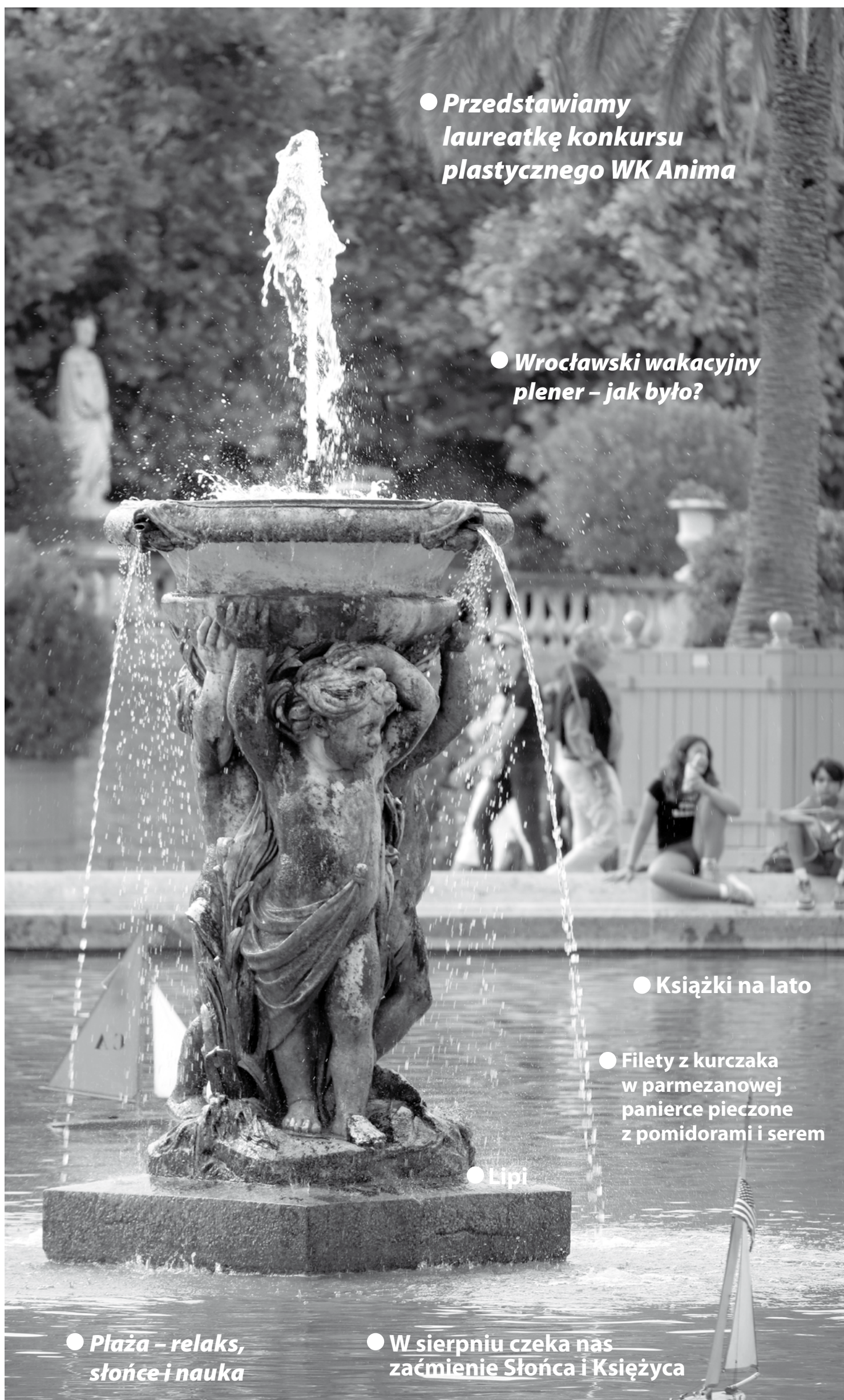




● **Przedstawiamy laureatkę konkursu plastycznego WK Anima**

● **Wrocławski wakacyjny plener – jak było?**

● **Książki na lato**

● **Filety z kurczaka w parmezanowej panierce pieczone z pomidorami i serem**

● **Lipi**

● **Plaża – relaks, słońce i nauka**

● **W sierpniu czeka nas zaćmienie Słońca i Księżyc**

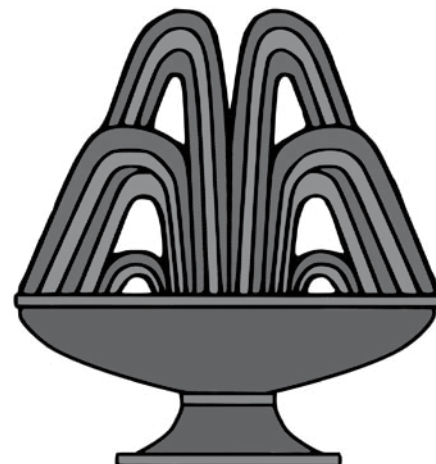
LATO, LATO GORĄCE

W maju narzekaliśmy, że raczej trzeba się ubierać niż rozbierać, bo chłodek, ale już na przełomie czerwca i lipca cała Polska zapłonęła. Wszyscy cierpieli, bo niekoniecznie jesteśmy przygotowani na takie temperatury. Jednak biorąc pod uwagę gwałtowność zmian, nie tylko Europa, a cały świat jest ogarnięty suszą i niekończącymi się upałami. Bezlitosne słońce, pożary, wypalone trawniki, rozpalone do białości mury miast...

A pośród tego wszystkiego fontanny – obiekt hydrologiczny znany ludziom od starożytności. Początkowo były po prostu wodotryskami, ujęciami wody, z których korzystali mieszkańcy. Przy fontannie – jak przy studni w zachodnich częściach Europy – spotykały się kobiety, by poplotkować, omówić ważne sprawy, podzielić się dobrym przepisem. Zabierały w dzbanach i amforach wodę do domów.

W starożytnej Mezopotamii, Egipcie, Indiach fontanny były używane głównie do rozprowadzania kanałami wody, by nawadniać ogrody, były bardzo istotne dla rolnictwa. Już w starożytnej Grecji i Rzymie fontanny zaczęły pełnić rolę ozdobną, przy jednoczesnym walorze użytkowym. Rzymianie wykorzystali siłę grawitacji do tworzenia imponujących kaskadowych fontann i rzeźb wodnych, jak fontanna Herona w Aleksandrii czy fontanny w Ogrodach Kwirynalskich.

W średniowieczu i renesansie fontanny oraz wodotryski, poza walorami użytkowymi czy estetycznymi, miały znaczenie religijne.



Często znajdowały się w pobliżu kościołów lub miejsc kultu. Wierzono, że woda w nich ma właściwości uzdrawiające poprzez uświęcenie jej bliską obecnością relikwii męczenników i świętych. W renesansie powstały słynne fontanny, które możemy podziwiać do dziś, czyli rzymska di Trevi czy gdańska Neptuna. W czasach nowożytnych zaczęły powstawać fontanny muzyczne i świetlne, projektanci prześcigają się w tworzeniu co bardziej oryginalnych i zaskakujących projektów, które

cd. na str. 3



DZIEJE SIĘ W ANIMIE



Wrocławski Wakacyjny Plener – jak było?

30 czerwca 2026 r. w ramach wydarzenia organizowanego przez Wrocławski Klub Anima podczas pięknego letniego wieczoru odbyło się twórcze spotkanie. Wzięli w nim udział rodzice z dziećmi, studenci i dorośli. Od pierwszych chwil dało się poczuć swobodną, inspirującą atmosferę, a pogoda wyjątkowo dopisała – było ciepło, ale bez męczącego upału.



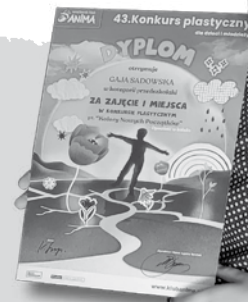
Podczas pracy wykorzystywaliśmy różne techniki: rysunek węgłem, akwarelę i pastel. Uczestnicy wybierali własne tematy i rozwijali indywidualne pomysły artystyczne – od pejzażu, przez architekturę, po postać i martwą naturę.



Dziękujemy wszystkim za obecność i zaangażowanie – spotkanie było naprawdę udane!

Przed nami wakacje i nowy konkurs poetycki. Śledźcie nasze aktualności, nie przegapcie kolejnych wydarzeń!

Nawet Michał Anioł był kiedyś dzieckiem



Wrocławski Klub Anima jest miejscem, w którym wykwają się talenty. Małe, nieśmiałe dzieci, które przychodzą do nas z rodzicami, próbują sił w różnych dziedzinach, żeby wybrać zajęcia sprawiające im najwięcej radości i satysfakcji. Biorą udział w konkursach, nie zawsze wygrywają, ale często jest to wspaniały początek historii prowadzącej do artystycznej ścieżki zawodowej. Bo przecież WK Anima ma tyle lat, że dzieci, które rosły razem z klubem, dziś już mają własne dzieci i nierzadko wprowadzają je do nas na zajęcia.

Dziś przedstawiamy wspaniałą Małą Artystkę – **Gaję Sadowską**, której determinacja i upór w dążeniu do celu, jakim było zajęcie pierwszego miejsca w konkursie plastycznym, zachwycił nas i zainspirował do napisania tego tekstu.

A oto, co opowiedziała nam o młodej plastyczce Mama Gai – Pani Katarzyna:

tycznego zainteresowania ich pomysłami i sposobem postrzegania świata. Niezwykła atmosfera, pozytywne emocje oraz atrakcyjne nagrody sprawiły, że córka poczuła się naprawdę doceniona. Dla mnie, jako mamy, szczególnie cenne były kreatywne materiały plastyczne, które można później wykorzystać podczas wspólnych zabaw i rozwijania zdolności manualnych.

To właśnie po tym konkursie Gaja powiedziała, że chciałaby kiedyś zdobyć pierwsze miejsce. Od tamtej pory uważnie śledziłyśmy kolejne ogłoszenia konkursowe. Gdy tylko pojawiała się nowa informacja, obie córki z entuzjazmem przygotowywały swoje prace i brały udział w kolejnych edycjach, osiągając różne wyniki.

Gaja wzięła udział łącznie w 6 konkursach. W jednym zajęła trzecie miejsce, w innych wyróżnienia. W przedostatnim nie udało jej się jednak zdobyć ani nagrody, ani wy-

różnienia. Choć było jej trochę przykro, cieszyła się osiągnięciem młodszej siostrzyczki Mii, która zdobyła pierwsze miejsce w konkursie „Zimowa bajka”.

Gaja nie poddała się jednak i nie straciła motywacji. Na ostatni konkurs przygotowała piękny, pomysłowy kolaż. Dzięki wytrwałości i zaangażowaniu udało jej się zająć pierwsze miejsce. Jej satysfakcja była ogromna, a nasza radość i duma z jej pracowitości oraz konsekwencji w dążeniu do celu jeszcze większe.”

Artystka Gaja swoimi słowami:

„Najbardziej podobają mi się nagrody. Lubię robić te wszystkie kreatywne rzeczy. Lubię też oglądać wszystkie prace innych dzieci na wernisażu, bo są bardzo ładnie pokazane. I to jest super, że można zaprosić rodzinę na wernisaż. Na konkursach zawsze są ciekawe tematy i mogę się nauczyć robić nowe rzeczy, np. pierwszy raz robiłam rzeźbę i szłam na konkurs. No i panie są bardzo miłe.”



Gaja Sadowska
6 lat

„Po przeprowadzce do Wrocławia odkryliśmy Klub Anima, gdzie moje córki – Mia i Gaja – rozpoczęły przygodę z zajęciami taneczno-wokalnymi. To właśnie tam dowiedziałyśmy się o pierwszym konkursie plastycznym „Do góry nogami”, w którym Gaja postanowiła wziąć udział. Zdobyła wówczas drugie miejsce w swojej kategorii.

Ogromne wrażenie zrobił na nas finałowy wernisaż. Zachwyciło nas podejście organizatorów do dzieci i ich twórczości – pełne uważności, szacunku oraz auten-



cd. ze str. 1

łączą w sobie wodę, światło i dźwięk. Doskonałym przykładem jest nasza wrocławska fontanna multimedialna przy pergoli koło Hali Stulecia. Co prawda pod koniec czerwca piorun trafił w sam jej środek, uszkadzając system dysz, ale na szczęście sprawa okazała się być naprawialna.

W dobie coraz wyższych i uporczywie utrzymujących się temperatur w okresie letnim spotkanie na swej drodze fontanny jest zbawienne. Możliwość przycupnięcia w zasięgu wodnej mgły i jej chłodzącego, kojącego wpływu jest naprawdę ożywcze

i pokrzepiające, szczególnie gdy za nami kilka godzin zwiedzania miejskich zabytków.

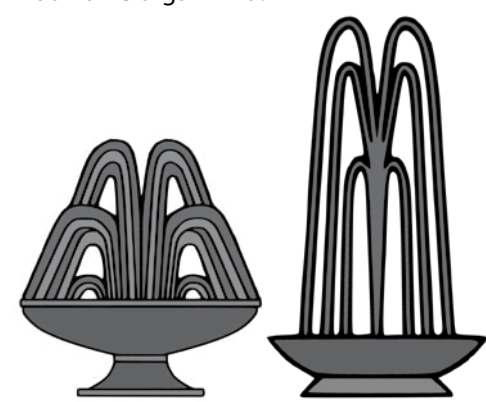
Z innej strony, w obliczu globalnego kryzysu wodnego, gdy hydrologicy biją na alarm, że susza, że lodowce topią się na potęgę, na Mazurach jeziora zmniejszają swoją powierzchnię, bo wszystko wysycha, chwalenie się estetycznymi walorami fontann jest trochę nie na miejscu. Na szczęście zdecydowana ich większość dziś działa w obiegu zamkniętym, czyli pompując i filtrując wodę, która jest

w zbiorniku zamkniętym. Można się w niej schłodzić, ale nie wolno jej pod żadnym pozorem pić. To niebezpieczne ze względu właśnie na to, że jest to woda w obiegu zamkniętym. Mogą się w niej znaleźć bakterie niebezpieczne dla człowieka.

Jedynie fontanny, które jednocześnie są ujęciem wody pitnej, czyli pobierają zasób ze źródła lub ze studni głębinowej, są bezpieczne i można z nich swobodnie pić.

A pić trzeba. Gdy za oknem natura funduje nam kolejne rekordy upału, woda pita w dużych ilościach, czyli jakieś trzy litry dziennie, jest metodą na uniknięcie poważnych problemów zdrowotnych. A jeszcze lepiej, gdy ta woda zawiera w sobie elektrolity.

Wakacje, wypoczynek, bezstroska zabawa na słońcu to baza do budowania pięknych wspomnień. Nie psujmy ich, robiąc sobie krzywdę na własne życzenie, bo nie zadbaliśmy o najważniejszą rzecz, czyli nawadnianie organizmu.



Psikus cesarza

W starożytnym Rzymie sierpień nazywał się *Sextilis*, ponieważ był szóstym miesiącem w kalendarzu. Nazwę zmieniono na cześć pierwszego cesarza – **Oktawiana Augusta**. Dodano mu też jeden dzień (kosztem lutego), aby sierpień nie był krótszy od lipca, który nosił imię Juliusza Cezara.

Spektakl stulecia w Europie

Już **12 sierpnia 2026** roku nad Europą dojdzie do **całkowitego zaćmienia Słońca**. To pierwsze takie zjawisko na naszym kontynencie od 27 lat (poprzednie miało miejsce w 1999 roku). Pas całkowitego zaćmienia przetnie m.in. Islandię i Hiszpanię, natomiast w **Polsce zobaczymy głębokie zaćmienie częściowe**. Księżyc

zacznie mocno „nadgryzać” tarczę Słońca wieczorem, około godziny 19⁰⁰.

Podwójne zaćmienie w jednym miesiącu

Sierpień 2026 zafunduje nam rzadki „double feature”. Dokładnie dwa tygodnie po zaćmieniu Słońca – **28 sierpnia** – nastąpi **głębokie częściowe zaćmienie Księżyca**. Ponad 96% tarczy Srebrnego Globu zanurzy się w cieniu Ziemi, co będzie doskonale widoczne w Polsce tuż przed jego zachodem.



CIEKAWOSTKI ASTRONOMICZNE



Wakacje nad morzem to spełnienie marzeń o bezstroskim wypoczynku dla wielu z nas. Wzruszenie wywołane wspomnieniami z okresu wszechobecnego wczasów FWP. Dwa tygodnie z rodziną w małym, siermiężnie urządzonej pokoiu, ze wspólnymi sanitariatami na korytarzu. Ze stołówką, świetlicą, w której królowały piłkarzyki, stół do ping-ponga i telewizor, na którym od pewnego momentu – łamiąc wszelkie zasady praw autorskich – puszczano filmy z kaset wideo.



Czas nad Bałtykiem to plażowanie za parawanem. A plaża to nie tylko wielka kupa na brzegu jeszcze większej kałuży. W Polsce najbardziej słoneczne są plaże na **Mierzei Helskiej**. Siedemdziesiąt dni w roku można się tam cieszyć słońcem, ale wieje, jakby człowiek cały czas siedział w przeciągu.



W **Sopocie** znajduje się najdłuższe w Europie molo, na końcu którego stężenie jodu jest dwa razy wyższe niż na lądzie. W **Jastrzębiej Górze** możemy się opalać na plaży, która jest najbardziej wysunięta na północ, a w **Darłowie** spędzić fantastycznego sylwestra na molo – w sierpniu. W **Łe-bie** znajduje się **Łącka Górka** – najwyższa, bo czterdziestometrowa, wydma na polskim wybrzeżu. W **Jastarni** natomiast możemy obejrzeć najniższą latarnię morską. Mierzy trochę ponad trzynaście metrów, za to zasięg jej światła wynosi około dwudziestu ośmiu kilometrów. W **Trzęsaczu** plaża znajduje się poniżej prawie piętnastometrowego klifu, na szczycie którego gmina próbuje od lat zabezpieczać ruiny gotyckiego kościołka. Nie jest to łatwe, bo przy okazji silnych sztormów klif jest podmywany, a budowla nie ma podparcia. Za to plaży w Świnoujściu morze nie zaleje. Po pierwsze dlatego, że **Świnoujście** nie leży nad morzem, po drugie dlatego,

że jej szerokość miejscami wynosi dwieście metrów! Czyli, teoretycznie, zmieściłby się na niej w poprzek Pałac Kultury i Nauki. W **Uście** można zmierzyć się ze zbieraczami bursztynu i spróbować szczęścia w poszukiwaniach (najlepiej po sztormie), za to jeśli ktoś tęskni za wielkim światem, w **Międzydrożach** może przejść się aleją gwiazd, gdzie polscy aktorzy odcisnęli swoje szlachetne prawice.



A spragnionym stabilnego upału, skwierczenia nad brzegiem i kontynentalnych śniadań w ramach olekskjuźmi można zaproponować wybranie się trochę dalej poza polską rzeczywistość. Na Wyspach Kanaryjskich, które są tworam wulkanicznymi, wygrzejemy się na plażach w kolorach czarnym, czerwonym i żółto-musztardowym. Nie jest to piasek, a drobne bazaltowe i lawowe wulkaniczne kamyczki.



Różowa plaża w zestawieniu z nieprzystojnie błękitno-turkusową wodą przywita nas na **Krecie**, ale też na dalekich **Bahamach**. Kolorek zawdzięcza drobno pokruszonym muszelkom otworom i koralom.

Na kalifornijską plażę **Glass Beach** ocean przez lata wyrzucał wygładzone, kolorowe szkielka. W słońcu wyglądają magicznie.



Jeśli komuś wydaje się, że plaża to tylko piasek i ewentualnie śmieci po turystach, myli się srodze. Głęboko pod powierzchnią tej pozornej pustyni wartko toczy się życie. Mieszka tam wiele skorupiaków i krabów, które – zagrzebane w piachu – toczą swoje skomplikowane, krabio-skorupiakowe życie.

Wielbiciele leniwego plażingu właśnie zyskali sporą garść argumentów przeciwko forsownym, a czasem nawet niebezpiecznym wyprawom w góry. Nie dziękujcie, na nas zawsze można liczyć.



FILETY Z KURCZAKA W PARMEZANOWEJ PANIERCE PIECZONE Z POMIDORAMI I SEREM

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- 1 podwójny filet z kurczaka
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 2/3 szklanki bułki tartej
- 1/3 szklanki tartego parmezanu (lub grana padano)
- 2 większe pomidory
- 1 mała czerwona cebula
- 60 g tartego miękkiego sera (np. koziego, mozzarelli, provoletta)
- świeże zioła, np. estragon, bazylia, tymianek

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Rozdzielić filety kurczaka na 2 pojedyncze. Każdy filet przekroić poziomo na 2 cieńsze i rozbić tłuszczykiem w najgrubszej części na taką samą grubość (ok. 1/2 cm). Doprawić solą, pieprzem i posmarować roztopionym masłem wymieszanym z oliwą, następnie obtoczyć w mieszance tartej bułki i tartego parmezanu. Ułożyć na blaszce do pieczenia wysmarowanej oliwą. Wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kosteczkę odsączyć z nadmiaru soku, wymieszać z drobno posiekaną czerwoną cebulą.

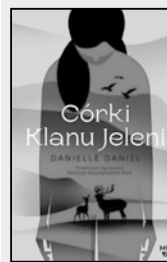
Piekarnik przełączyć na funkcję grilla (jeśli jej nie mamy, podnieść temp. do 240 st. C), na filetach położyć salsę pomidorową oraz tarty ser i wstawić do piekarnika. Grillować/piec jeszcze przez 5 minut. Posypać świeżymi ziołami.

PROPOZYCJA PODANIA: Makaron z cukinii: cukinię pokroić obieraczką julienne i wrzucić na 1/2 minuty na wrzątek, odcedzić, doprawić łyżeczką oliwy, solą, pieprzem i posiekanymi ziołami.

WSKAZÓWKI: W wersji bezglutenowej zamiast bułki tartej można użyć mielonych migdałów.

www.kwestiasmaku.com

KSIĄŻKI NA SIERPIEŃ



Córki Klanu Jeleni DANIELLE DANIEL

Przyszedł czas, by dać głos ofiarom brutalnych, katolickich kolonizatorów. W Nowej Francji – na terenach Kanady – trwają próby podporządkowania koronie rdzennych ludów tych ziem. Klan Jeleni to plemię żyjące w zgodzie z głosem ziemi i zwierząt, w szacunku do nich. Tymczasem zagrażają im Irokezi i Brytyjczycy. By wybrnąć z impasu, Marie Miteouamegoukoue – uzdrowicielka – zgadza się na ślub z francuskim żołnierzem o imieniu Pierre. Musiała zrezygnować z plemiennej imienia, przyjąć chrzest, pójść do ślubu w białej sukience... Duchom przodków nie podoba się takie łamanie zasad. Ale aby ocalić bliskich i w miarę bezpiecznie żyć, należy się podporządkować. Pierre jest bardzo pobożny, jednak czasami uznaje mądrość zwyczajów sprzed lat. Kiedy rodzi im się córka Jeanne, przepowiednia mówi o jej życiu wypełnionym cierpieniem. Dziewczyna dorasta pomiędzy dwoma światami. Ma podwójną duszę wojowniczkę buntującą się przeciwko pokornemu podporządkowywaniu się kobiet męskiej dominacji.

Autorka zaprasza czytelnika do XVII-wiecznego świata swoich przodków. To historia pełna pasji, magii i przestróg przed lekceważeniem sił przyrody.



Płaczka CAMILLA LACKBERG

Mistrzynie skandynawskiego suspensu wraca i już po raz dwunasty zaprasza nas do mroźnej Fjällbaki. Erica i Patrik Hedström – pisarka, matka czwórki dzieci i jej mąż policjant, ponownie zwierają szyki, by rozwiązać tajemnicę sprzed trzydziestu lat. Bo gdy w komisaracie pojawia się starsza pani z informacją, że zamordowała swojego męża, leżącego w grobie od wielu lat, i policja przeprowadza ekshumację na rozkaz prokuratury, okazuje się, że w grobie znajduje się szkielet dziewczyny, która zaginęła wiele lat temu. A potem sytuacja tylko się komplikuje. Ale nie zdradzajmy tajemnic. Czytelnicy sami muszą odnaleźć rozwiązanie.



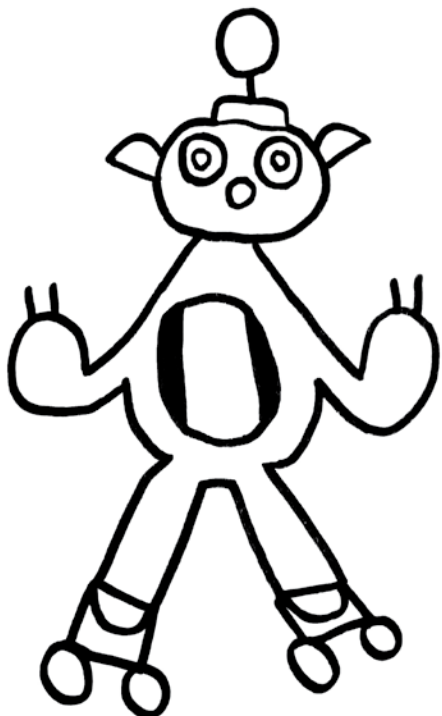
Misja: dobra zabawa. Mega łamigłówek – opracowanie zbiorowe

Wakacje to czas wyjazdów, spędzania czasu na wypoczynku. Często trzeba daleko jechać, by dotrzeć do miejsca, w którym czekają na nas upragnione spokój i relaks. Dzieci szybko zaczynają się nudzić, a my nie zawsze umiemy umilić im jednostajną podróż. Zbiór łamigłówek, zagadek, labiryntów do przejścia czy kolorowanek po numerkach może sprawić, że we względnie spokojnej rodzinie dotrze do celu. To też doskonały sposób na pracę nad koncentracją, z którą nasze dzieci mają dziś często problem.

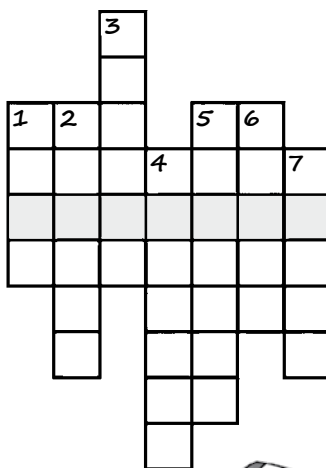
Jaki pierwszy, drugi, trzeci, taki cały sierpień leci.

Kolorowanki Gai Sadowskiej (6 lat) – laureatki konkursu plastycznego w WK Anima

JAKIE KOLORY
MA UFIK?



KRZYŻÓWKA



Dr Tusz (www.drTusz.pl)

ROZWIĄŻ REBUS



KU

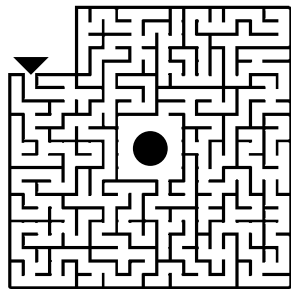
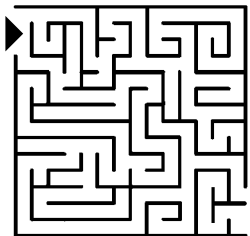
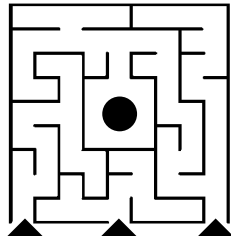


U=A



PS

LABIRYNTY



ZNANE OSOBY URODZONE W SIERPNIU

Jan III Sobieski (ur. 1629) – król Polski

Sir Alfred Hitchcock (ur. 1899)
– wybitny brytyjski reżyser filmowy

Louis Armstrong (ur. 1901)
– amerykański trębacz i wokalista jazzowy

Witold Gombrowicz (ur. 1904)
– polski wybitny pisarz i dramaturg

Sean Connery (ur. 1930)
– wybitny szkocki aktor filmowy

Jerzy Grotowski (ur. 1933)
– polski wybitny reżyser teatralny

Roman Polański (ur. 1933) – światowej sławy,
wybitny polski reżyser

Maria Czubaszek (ur. 1939)
– polska pisarka, satyryczka

Justyna Steczkowska (ur. 1972)
– polska wokalistka

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.prooptic.pl



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

OGŁOSZENIA

Zachęcamy
do zamieszczania
swoich ogłoszeń

PIERWSZE
GRATIS!



NR 69 SIERPIEŃ 2026
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, Magnific, Pixabay, Gemini