


INFORMATOR

2021/2022

Dom Kultury Zacisze

w Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy, ul. Blokowa 1 / 03-641 Warszawa

 tel (+48) 22 679 84 69 / 22 743 87 10

 sekretariat@zacisze.waw.pl

 www.zacisze.waw.pl

 facebook.com/dkzacisze

 youtube.com/zaciszedk

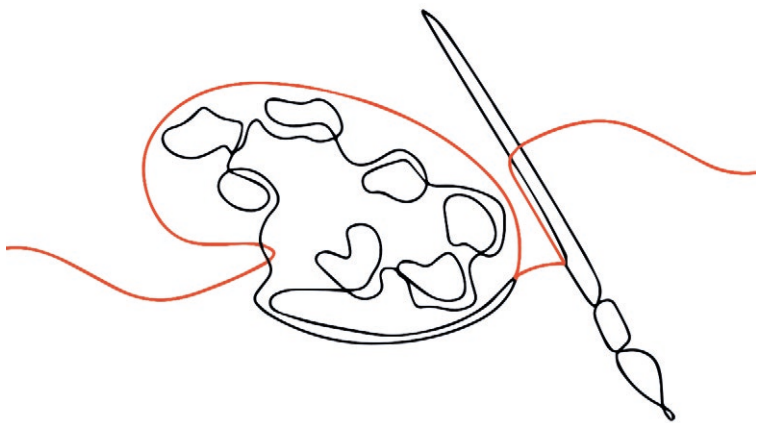
 Instagram.com/domkulturyzacisze

Witajcie,

oddajemy w Wasze ręce Informator Domu Kultury Zacisze na sezon 2021/2022. Bogatsi o ubiegłoroczne doświadczenia skonstruowaliśmy ofertę, która ma sprostać wymaganiom nieprzewidywalnej rzeczywistości. Jest połączeniem zupełnie nowych propozycji i tego, co od lat cieszy się na Zaciszu dużym zainteresowaniem. Niech całość stanie się dla Was odskocznią od codzienności, sposobem na spędzenie wolnego czasu, początkiem lub kontynuacją wspaniałej przygody z kulturą. Niech rozwija Wasze pasje i pozwoli odkryć nowe ścieżki ku Kulturze i Radości Życia.

Do zobaczenia na Zaciszu!

Zespół Domu Kultury Zacisze



PLASTYCZNE I MANUALNE

AKWARELA

Malowanie w technikach wodnych: akwarela, akryl, tempera, gwasz.

Zajęcia dla młodzieży 10+ w poniedziałek, godz. 18.30-20.00.

Zajęcia dla dorosłych w środę, godz. 19.00-20.30.

Instruktor Teresa Ledzińska.

Opłata: młodzież 60 zł/m-c, dorośli 80 zł/m-c; materiały własne.

Pojedyncze zajęcia: młodzież 20 zł, dorośli 25 zł.



archiTEKTURKI

ArchiTEKTURKI – z lotu ptaka i żabiej perspektywy – to angażujące dzieci i młodzież twórcze zabawy plastyczne. Uczestnicy poznają tajniki otaczającego świata, uczą się obserwować i mieć realny wpływ na kształtowanie środowiska. Poznają formy architektoniczne, projektują przestrzeń i przedmioty. Każdy warsztat to poznanie architekta, projektanta, designera oraz stylu, budowni i przestrzeni. Grupa wspólnie ogląda i omawia zdjęcia, albumy, prezentacje. Zainspirowani uczestnicy projektują place zabaw, wieżowce, ogrody, fabryki, igloo, osiedla, meble. Projekty realizują używając pudeł, sznurków, kostek cukru, słomek, patyczków, materiałów budowlanych. Na zakończenie zajęć makiety są prezentowane i omawiane.

Zajęcia w piątek, godz. 16.30-18.00.

Instruktor Bożena Wiśniewska.

Uczestnicy: dzieci 6-10 lat.

Opłata 95 zł/m-c obejmuje materiały. Pojedyncze zajęcia 30 zł.

BAJKOWA SZTUKA DZIECKA

Na zajęciach dziecko uczy się odkrywać świat przez pryzmat bajek, baśni i legend. Wspólnie z bajkowymi bohaterami przeżywa ich przygody, troski, smutki i radości, dzięki czemu rozwija swoją wrażliwość i empatię. Przeżywa w kolorowym, pełnym różnych kształtów i materiałów otoczeniu. Uczy się posługiwać narzędziami plastycznymi, poznaje różne techniki – rysunkowe, graficzne, malarskie, przestrzenne i płaskie, a wśród nich: wydrapywanka, wyklejanka, kolaż, frotaż, monotypia, kompozycja z masy solnej. Ćwiczenia z użyciem farb czy pasteli pomagają mu rozwijać sprawność manualną,



przygotują do nauki pisania. Zajęcia plastyczne uczą postrzegać świat wszystkimi zmysłami, rozwijają wyobraźnię i intuicję. Bajki pomagają dzieciom zrozumieć świat i siebie oraz zachęcają do pokonywania trudności. Dostarczają wzorców. Dziecko ma możliwość identyfikacji z pozytywnym bohaterem.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 17.05-17.55.

Istnieje możliwość połączenia z zajęciami baletowymi.

Instruktor Lucyna Kraśkiewicz.

Uczestnicy: dzieci 3-6 lat.

Opłata 80 zł/m-c obejmuje materiały. Pojedyncze zajęcia 27 zł.

BATIK I ENKAUSTYKA

Batik to technika barwienia tkanin z zastosowaniem płynnego wosku przywieziona pod koniec XIX wieku z Indonezji do Europy. Polski batik z okresu międzywojnia wytworzył oryginalny styl dekoracyjny, a prace wykonane tą techniką należą do najciekawszych historycznie i artystycznie zjawisk w tej dziedzinie.

Enkaustyka to jedna z najstarszych technik malarskich znana już w starożytności. Od XIX wieku pojawiają się próby jej wskrzeszenia. Obie techniki wykorzystują wosk pszczeli. Uczestnicy poznają możliwości, jakie daje batik i enkaustyka. Wykonają prace w obu technikach.

Zajęcia w piątek, godz. 18.30-20.30.

Instruktor Bogna Kijewska-Milewska.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 160 zł/m-c obejmuje materiały.

CERAMIKA ARTYSTYCZNA

Chcesz ulepić zwierzaka? Postać z ulubionej gry lub świnkę-skarbonkę? A może filiżankę dla babci i wisiorek dla przyjaciółki? Przyjdź na ceramikę – tu z gliny powstają cuda. Warsztaty ceramiczne mają mnóstwo zalet: kształtują poczucie estetyki, rozwijają wyobraźnię przestrzenną, usprawniają manualnie, poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową. Zabawa z gliną wycisza, uczy skupienia i cierpliwości, a przede wszystkim jest wielką frajdą. Dzieci poznają różne techniki pracy w glinie: modelowanie z wałków, kulek i płatów, wygniatanie prostych naczyń, tworzenie przedmiotów dekoracyjnych, biżuterii i płaskorzeźb. Uczą się także szklific i malować angobami.



Zajęcia:

I grupa (dzieci 9-13 lat) w poniedziałek, godz. 15.30-16.45,

II grupa (dzieci 5-8 lat) w poniedziałek, godz. 17.00-18.00,

III grupa (dzieci 9-13 lat) w środę, godz. 16.00-17.15,

IV grupa (dzieci 5-8 lat) w środę, godz. 17.30-18.30.

Instruktor Magdalena Jaworska.

Opłata 140 zł/m-c obejmuje materiały i wypalanie.

KALEJDOSKOP PLASTYCZNY

Radosne warsztaty plastyczne, gdzie tematy i techniki zmieniają się jak w kalejdoskopie. Różnorodność zagadnień pozwala uczestnikom poznać bogaty świat sztuk plastycznych i artystycznego rzemiosła. Na cotygodniowych zajęciach każde dziecko własnoręcznie wykonuje rysunki, obrazy, grafiki, rzeźby, kompozycje przestrzenne lub przedmioty użytkowe inspirowane twórczością znanych artystów, sztuką ludową lub konkretnym dziełem. Podczas zajęć powstają niebanalne przedmioty dekoracyjne, a dzieci zapoznają się z nowoczesnymi i dawnymi technikami plastycznymi: scrapbooking, decoupage, szycie ręczne, malowanie na tkaninie, szkle lub porcelanie, kolaż. Uczestnicy zajęć przekonują się również, że świetną zabawą może być robienie prac plastycznych z wykorzystaniem materiałów recyklingowych i ekologicznych. Kalejdoskop plastyczny to zabawa i nauka dla każdego dziecka, które lubi twórczo eksperymentować.

Zajęcia w środę, godz. 16.30-18.00.

Instruktor Anna Podnieśńska-Bartoszek.

Uczestnicy: dzieci 6-10 lat.

Opłata 110 zł/m-c obejmuje materiały. Pojedyncze zajęcia 35 zł.

MALARSTWO

Warsztaty w pracowni malarstwa, których celem jest uświadomienie na sztukę. Program adresowany do osób na różnym poziomie zaawansowania. Dla młodszych uczestników nauka malowania pejzażu, pejzażu z elementami architektury, martwej natury oraz kwiatów. Zasady perspektywy oraz poznanie palety barw i zastosowanie jej w poszczególnych tematach prac. Dla chętnych przygotowanie do egzaminów do szkół plastycznych. Podczas zajęć uczestnicy pracują w technikach takich jak: pastel, akryl, olej. Eksperymentują z paletą barw i uczą się kolorystyki, poznają zasady kompozycji



i perspektywy. Krok po kroku przechodzą kolejne etapy zgłębiania warsztatu malar-
skiego. Indywidualne podejście do każdego uczestnika, uwzględniające predyspozycje
i wiek, zapewnia komfort i sprzyja twórczej pracy.

Zajęcia:

I grupa w poniedziałek, godz. 10.00-11.30,

II grupa we wtorek, godz. 15.30-17.00,

III grupa we wtorek, godz. 17.15-18.45,

IV grupa w środę, godz. 14.00-15.30,

V grupa w piątek, godz. 14.00-15.30.

Instruktor Bogusława Ołowska.

Uczestnicy: dzieci 6+ i młodzież.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 84.

Opłata 50 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 17 zł.

NITKĄ INSPIROWANE

Międzypokoleniowe warsztaty będące okazją do nauki dziergania, haftowania, wymia-
ny doświadczeń. W programie: haft artystyczny, Richelieu, krzyżykowy - haftowane
obrusy, serwetki i elementy dekoracyjne.

Zajęcia w czwartek, godz. 11.00-13.00.

Instruktor Danuta Odyniec.

Uczestnicy: dzieci, młodzież, dorośli.

Zajęcia bezpłatne.

PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA

„Jeśli usłyszysz w sobie głos, który mówi Nie umiem malować, to maluj za wszelką
cenę, a ten głos ucichnie” Vincent van Gogh.

Ludzie malują od niepamiętnych czasów, a chęć malowania wynika
z ludzkiej natury. O ważności wyrażania siebie za pośrednictwem sztuki
niezmiennie przypominają nam naścienne pradawne malowidła w jaskiniach.
Na warsztatach uczestnicy dowiedzą się, jak wykorzystać farbę, by oddać
formy, światło, cienie i tony. Wypróbują różne narzędzia i powierzchnie. Odkryją, jak



tworzyć wrażenie trójwymiarowości na płaszczyźnie, która ma przecież dwa wymiary. Doświadczą, jak używać kolorów, by przekazać emocje, dawać wrażenie głębi i kontrastu. Ćwiczenia rysunkowe i malarskie pomogą uczestnikom przedstawić trójwymiarową przestrzeń i stworzyć przemyślaną kompozycję, rozwinąć kreatywność i umiejętność obserwowania.

Zajęcia są dla osób, które chcą rozwinąć się artystycznie, poznać podstawy rysunku i malarstwa, zgłębić nowe techniki, przygotować się do egzaminu do szkoły plastycznej lub spróbować swoich sił w tej dziedzinie dla przyjemności. Tematy i poziom zaawansowania dobierane są indywidualnie. Instruktor zachęca do niezależnego widzenia i myślenia oraz do rozwijania własnego stylu. W programie zapoznanie z różnymi technikami rysunkowymi, malarskimi i graficznymi: ołówki, węgiel, sangwina, tusz, pastele, akwarela, gwasze, akryle lub farby olejne, collage, linoryt, monotypia.

Zajęcia we wtorek, godz. 19.00-20.30.

Instruktor Bożena Wiśniewska.

Uczestnicy: młodzież 14+, dorośli.

Opłata 80 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 25 zł.

RYSUNEK

Zadania i ćwiczenia dopasowane do poziomu zaawansowania uczestników. Każdy traktowany jest indywidualnie. Na warsztatach uczestnicy zapoznają się z różnymi technikami, bo rysunek to nie tylko ołówek. Jest też węgiel, pastel, sangwina, tusz i inne media. Uczestnicy poznają zasady kompozycji, perspektywy, uczą się proporcji i konstruowania przedmiotów, postaci, pejzażu, architektury. Będą ćwiczyć zdolności postrzegania i tworzenia nastroju w rysunku. Rysowanie może być ucieczką od świata lub sposobem nadawania mu znaczenia. W programie kreślenie linii i znaków, wykorzystywanie światła i cienia, nadawanie formy, przedstawianie trójwymiarowych przedmiotów na płaskiej powierzchni, ukazanie ruchu, stosowanie wzorów i faktur. Przykładowe tematy: studium martwej natury, studium draperii, studium i szkice głowy, postaci, rąk, stóp, szybkie prace z modelem, studium roślin, budynków, wnętrza i krajobrazu.

Zajęcia w piątek, godz. 18.20-19.50.

Instruktor Bożena Wiśniewska.

Uczestnicy: młodzież 11+.

Opłata 80 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 27 zł.



RYSUNEK ARCHITEKTONICZNY

Program obejmuje naukę rysunku architektonicznego, w skład którego wchodzi takie zagadnienia, jak: główne założenia perspektywy, światłocien, rysunek z wyobraźni oraz natury, postacie, zwierzęta, urządzenia techniczne i mechaniczne (np. samochody), zagadnienia proporcjonalności oraz podziałów w naturze. Tematyką jest wszystko z otaczającego świata, lecz ukazane na rysunku w sposób techniczny. W trakcie zajęć – oprócz nauki rysunku – uczestnicy zapoznają się z budową rysowanych obiektów oraz kształtują swoją wyobraźnię, aby tworzyć coraz bardziej skomplikowane konstrukcje.

Zajęcia w środę:

I grupa – godz. 16.30-18.15,

II grupa – godz. 18.30-20.15.

Instruktor Radostaw Ołowski.

Uczestnicy: dzieci 7+, młodzież.

Opłata 90 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 30 zł.

TKACTWO ARTYSTYCZNE

Podstawy tkactwa artystycznego, nauka naciągania osnowy, uzyskanie przesmyku z użyciem listwy, poznawanie wszystkich splotów i technik, nauka cieniowania, wykonywanie gobelinu wg własnego projektu.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 9.00-15.00.

Instruktor Teresa Szczepańska.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 140 zł/m-c. Próbné zajęcia 50 zł.

WITRAŻ

Warsztaty tworzenia witraży z wykorzystaniem taśmy miedzianej. Zasady projektowania, nauka cięcia szkła, realizacja witraży wg własnych projektów.

Zajęcia w czwartek, godz. 17.00-20.00.

Instruktor Katarzyna Tumitowicz-Piotrowska.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 150 zł/m-c obejmuje materiały.

W PRACOWNI DŻEPETTA budowa lalek teatralnych



W programie zajęć jest proces tworzenia rekwizytu od projektu do realizacji. Uczestnicy poznają zasady budowania lalek i masek teatralnych. Każdy wykonuje formę, którą będzie mógł wykorzystać do działań teatralnych. Zostaną wykonane kukły, pacynki, maski. Zajęcia manualne wykorzystują elementy szycia, klejenia, rzeźbienia w styropianie, robienia papier maché, upcyklingu. Po zrealizowaniu swojego projektu uczestnicy poznają podstawowe zasady animacji lalek.

Zajęcia w czwartek

I grupa – godz. 16.30-17.30 (dzieci 9-12 lat),

II grupa – godz. 17.45-19.15 (młodzież 13-16 lat).

Instruktor Olga Wasilewska.

Opłata 80 zł/m-c obejmuje materiały.



MUZYKA

BIAŁY ŚPIEW

Warsztaty śpiewu białym głosem. Poszukiwanie naturalnego, otwartego głosu. W programie nauka pieśni tradycyjnych polskich oraz wielogłosowych ukraińskich, białoruskich i rosyjskich połączona z pracą nad emisją głosu. Spotkania przeznaczone zarówno dla osób początkujących, jak i tych, które mają doświadczenie w śpiewaniu pieśni tradycyjnych.

Zajęcia w środę, godz. 18.30-20.00.

Instruktor Ewa Karasińska-Gajo.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 60 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 20 zł.

CAPOEIRA

Capoeira jest połączeniem rytmu, muzyki, sztuki walki, tańca i akrobatyki. Ściśle związana z muzyką. To muzyka nadaje tempo i określa formę. Podczas zajęć uczestnicy trenują podstawy sztuk walki, wariacji akrobatycznych, a także uczą się gry na brazylijskich instrumentach i piosenek w języku portugalskim.

Dwa razy w roku organizowane są warsztaty z brazylijskimi mistrzami. Każdego roku uczniowie mogą podejść do egzaminu i zdobyć swój pierwszy bądź kolejny stopień. Dzieci uczą się capoeiry poprzez zabawę. Dzięki niej poprawiają swoją koordynację, zwinność i siłę.

Zajęcia w piątek, godz. 16.55-17.55.

Instruktor Agata Kołodziej.

Uczestnicy: dzieci 6+, młodzież.

Opłata 90 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 30 zł.

CHÓR performance

Projekt, podczas którego nastąpi spotkanie sztuki chóralnej i teatralnej. Każda piosenka to pewna historia, która zostanie opowiedziana muzyką, słowem, gestem i ruchem scenicznym. W programie ćwiczenie oddechu, rozgrzanie głosu, studiowanie piosenek i przygotowanie prezentacji. Jeśli chcesz śpiewać w chórze, masz muzyczne predyspozycje i chęć do nauki – włącz się w tworzenie pierwszego żeńskiego chóru na Zaciszu.

Zajęcia w sobotę, godz. 17.00-19.00.

Dyrygent Tatyana Galuza.

Uczestnicy: dorośli oraz młodzież 15+.

Opłata 80 zł/m-c. Pierwszy miesiąc bezpłatnie.





GITARA

Indywidualna nauka gry na gitarze klasycznej.

Zajęcia w poniedziałek, wtorek lub środę (45').

Instruktor Jan Kasprzyk.

Uczestnicy: dzieci 9+, młodzież, dorośli.

Opłata 220 zł/m-c.

GITARERRA zespół gitarowy

To propozycja dla młodych muzyków-amatorów, którzy chcą wspólnie propagować muzykę gitarową w Polsce.

Zajęcia we wtorek, godz. 18.30-20.00.

Instruktor Jan Kasprzyk.

Uczestnicy: młodzież.

Opłata: 200 zł/semestr lub 60 zł/m-c.

KEYBOARD

Indywidualna nauka gry na instrumentach klawiszowych. Zajęcia obejmują naukę odczytu zapisu nutowego, podstawowego nazewnictwa muzycznego.

Zajęcia we wtorek lub piątek (30' lub 45').

Instruktor Ariadna Laddy.

Uczestnicy: dzieci w wieku 5-11 lat.

Zajęcia w czwartek (45').

Instruktor Wiesław Leśniewski.

Uczestnicy: dzieci 10+, młodzież.

Opłata: 220 zł/m-c (45'), 145 zł/m-c (30'). Próbné zajęcia: 55 zł (45'), 40 zł (30').

MAŁY MUZYK

Zajęcia umuzykalniające obejmują naukę piosenek, poznawanie nut i określić muzycznych, pracę nad poczuciem rytmu i poprawną intonacją w śpiewie oraz podstawy techniki gry na keyboardzie. Pozwalają najmłodszym na indywidualny kontakt z muzyką. Sposób pracy jest dostosowany do zdolności, predyspozycji i stopnia zaawansowania dziecka. Podczas zajęć dzieci tworzą swoje pierwsze własne kompozycje. Czas zajęć

jest zależny od wieku uczestnika i możliwości utrzymania uwagi.

Zajęcia we wtorek lub piątek (30' lub 45').

Instruktor Ariadna Laddy.

Uczestnicy: dzieci 4-10 lat.

Opłata: 145 zł/m-c (30'), 220 zł/m-c (45'). Próbne zajęcia: 55 zł (45'), 40 zł (30').

PIANINO

Zajęcia indywidualne, prowadzone metodą klasyczną z elementami improwizacji fortepianowej i nauką podstawowej teorii niezbędnej do nauki gry.

Zajęcia we wtorek lub piątek.

Instruktor Joanna Klimczak.

Uczestnicy: osoby w wieku 7-99 lat.

Opłata: 220 zł/m-c (45'), 145 zł/m-c (30'). Próbne zajęcia: 55 zł (45'), 40 zł (30').

STUDIO WOKALNE

Zajęcia indywidualne, podczas których wokaliści zdobywają niezbędną wiedzę z zakresu muzyki, śpiewu, emisji głosu, a także dykcji i impostacji oraz pracy z mikrofonem. Repertuar sceniczny dobierany jest pod kątem wrażliwości każdego uczestnika.

Zajęcia w każdy dzień tygodnia (poniedziałek-piątek).

Instruktor Katarzyna Olk.

Uczestnicy: dzieci 10+, młodzież, dorośli.

Opłata 230 zł/m-c (60'), 200 zł/m-c (45'). Próbne zajęcia 55 zł (45').

VOCAL ACADEMY od muzyki klasycznej do jazzu

Lekcje indywidualne. Program obejmuje trening oddechu i głosu, pracę nad techniką intonacji i śpiewu, pracę nad różnymi repertuarami (akademicki, jazz, pop). Istnieje możliwość szkolenia dla osób początkujących oraz dla profesjonalnych muzyków. Możliwa jest również nauka w duecie lub trio na początkowym etapie.

Zajęcia we wtorek lub środę (45').

Instruktor Galina Kazimirovskaya.

Uczestnicy: młodzież 12+, dorośli.

Opłata 200 zł/m-c. Próbne zajęcia 55 zł.





ZESPÓŁ WOKALNY

Zajęcia grupowe, które doskonale rozwijają umiejętność współdziałania i kompetencje społeczne oraz uczą współodpowiedzialności w dążeniu do wyznaczonego celu. Kształtujące podstawowe umiejętności muzyczne, wokalne, rytmiczne. Program obejmuje: ćwiczenia emisyjne, artykulacyjne i oddechowe, które wpływają na budowanie świadomości własnego ciała i rozwój relacji ucho-mózg-ciało, naukę śpiewu na głosy, pracę nad emisją, dykcją, artykulacją i ruchem scenicznym.

Zajęcia w czwartek, godz. 17.15-18.45.

Instruktor Gabriela Koftun.

Uczestnicy: dzieci i młodzież 9-13 lat.

Opłata: 200 zł/semestr lub 60 zł/m-c.



TANIEC



BALET

Program zajęć obejmuje podstawy tańca klasycznego, minietudy baletowe, plastykę ruchu, naukę techniki wyrazu scenicznego, ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Zajęcia prowadzone w języku francuskim.

Zajęcia:

I grupa w poniedziałek, godz. 16.10-16.50 (grupa początkująca 4-6 lat),

II grupa w poniedziałek, godz. 17.00-17.45 (grupa średniozaawansowana - dzieci kontynuujące z grupy młodszej oraz nowe 7-8 lat),

III grupa we wtorek, godz. 18.10-18.55 (grupa zaawansowana 7-9 lat).

Choreograf Krystyna Strawińska-Goliasz.

Opłata:

I grupa – 110 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 35 zł.

II i III grupa – 130 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

BREAKING ACADEMY

Zajęcia dla początkujących oraz dla tych, którzy opanowali już podstawowe techniki tego tańca i chcą je doskonalić poprzez ćwiczenia. W programie taniec breakdance oraz ćwiczenia siłowe i sprawnościowe, w tym kroki wykonywane „w parterze”, czyli rękami i nogami, a często całym ciałem na ziemi. Breakdance wymaga koncentracji i systematyczności, każdy b-boy cały czas się uczy, powtarza kroki, a jednocześnie jest otwarty na improwizację. Toprock, power moves, freeze i footwork – to wszystko przed Wami.

Zajęcia we wtorek, godz. 16.30-17.30 (początkujący),

Zajęcia w czwartek, godz. 19.00-20.00 (zaawansowani – po konsultacji z instruktorem).

Instruktor Łukasz Depa.

Uczestnicy: dzieci i młodzież w wieku 7-15 lat.

Opłata ryczałtowa: 1x w tygodniu 118 zł/m-c lub 420 zł/semestr,

2x w tygodniu 174 zł/m-c lub 680 zł/semestr. Zajęcia jednorazowe próbne 35 zł.



BREAK Kids

Break Kids to zajęcia łączące breakdance, hip-hop, jazz i radość. To nauka rytmiki, słuchanie muzyki i ogólne ćwiczenia ruchowe dopasowane do wieku dzieci. Służą rozwijaniu sprawności dzieci, poprawiają koordynację ruchową, uelastyczniają mięśnie i ścięgna, a ponadto dają pewność siebie i motywują do dalszych ćwiczeń. Wszystko w formie dobrej zabawy.

Zajęcia we wtorek, godz. 15.30-16.15.

Instruktor Łukasz Depa.

Uczestnicy: dzieci w wieku 4-6 lat.

Opłata ryczałtowa: 116 zł/m-c lub 410 zł/semestr. Pojedyncze zajęcia 35 zł.

DANCE FOLK czyli na karuzeli tańca

W programie tańce amerykańskie, greckie, czeskie, polskie i zabawa rytmem. Muzyka daje energię, a taniec sprzyja rozwojowi motoryki, umuzykalnia, poprawia sferę emocjonalną. Nauka tańca wzmacnia u dzieci pamięć ruchową, poprawia koordynację ruchowo-przestrzenną oraz poczucie rytmu. Finalnie zajęcia przyczyniają się do budowania poczucia własnej wartości i poczucia szczęścia.

Zajęcia w czwartek, godz. 10.00-11.00.

Instruktor Barbara Gmyz.

Uczestnicy: dzieci 6-10 lat.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 84.

Opłata 35 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 13 zł.

KLUB BOOGIE ROCK

Klub tańca boogie woogie i rock'n'rolla ma na swoim koncie liczne sukcesy krajowe i zagraniczne. Tancerze biorą udział w projektach, turniejach i konkursach. Zapisy u instruktora.

Zajęcia we wtorek, godz. 19.00-20.25 oraz wybrane soboty.

Instruktor Robert Kulesza.

Uczestnicy: dzieci i młodzież.



TANIEC INTEGRACYJNY

Tańczyć każdy może, a wręcz każdy powinien. Taniec, jak wykazują najnowsze badania, jest jedną z najbardziej polecanych form ruchowych dla osób w każdym wieku. Połączenie aktywności ruchowej, ćwiczenie koordynacji oraz nauka nowych kroków tanecznych korzystnie wpływa na ciało i umysł. To najprzyjemniejszy sposób, aby postrzymać czas. W programie: tańce integracyjne ze wszystkich stron świata, m.in. greckie, francuskie, armeńskie i żydowskie.

Zajęcia we wtorek, godz. 12.00-13.00.

Instruktor Ewa Karasińska-Gajo.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 40 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 12 zł.

TANIEC TOWARZYSKI

Aktywność taneczna ma wiele zalet. Oprócz tego, że daje swobodę na parkiecie, obniża poziom stresu, pozytywnie wpływa na samopoczucie człowieka. Jednocześnie podnosi jego sprawność i wzmacnia kondycję, a zmęczenie powstałe podczas wysiłku w trakcie zajęć przeradza się w zadowolenie i poczucie szczęścia. W programie: walc, tango, rock'n'roll, samba, cha-cha, disco i wspólna zabawa.

Zajęcia we wtorek, godz. 20.30-22.00,

Zajęcia w piątek, godz. 20.15-21.45.

Instruktor Robert Kulesza.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 140 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 47 zł.

TAŃCE ŚWIATA

Taniec pozwala oderwać się od codzienności, zwiększa wytrzymałość organizmu, a dzięki temu, że pobudza wydzielanie endorfin, przyczynia się do poprawy nastroju i daje chęć do życia. Jednocześnie obniża poziom hormonu stresu - kortyzolu. Tańce świata to zajęcia dla wszystkich, którzy są ciekawi, jak tańczą nasi bliscy i dalsi sąsiedzi. W programie tańce szkockie, bretońskie, greckie, macedońskie, armeńskie. W korowodach, parach i kręgach. O różnym charakterze, od szybkich i energetycznych po tańce spokojne i dostojne. Zajęcia są skierowane do osób dorosłych, bez względu

na umiejętności czy doświadczenie taneczne. Nie są wymagane pary. Wspólna nauka tańca buduje małą spójność, przynosi radość, ruch i relaks uczestnikom.

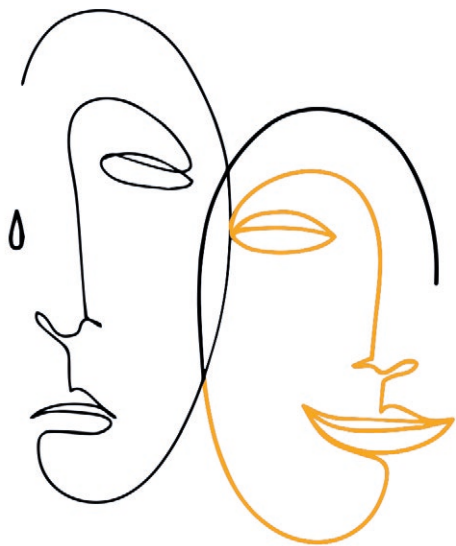


Zajęcia w czwartek, godz. 20.15-21.45.

Instruktor Ewa Karasińska-Gajo.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 90 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 30 zł.



TEATR



TEATR „artVIVO”

Zajęcia teatralne bardzo korzystnie wpływają na rozwój dziecka. Program obejmuje warsztaty integracyjne i zabawy oparte na technice dramy, które owocują nabraniem pewności siebie oraz odwagą w prezentowaniu siebie i swoich pomysłów. Zajęcia teatralne rozwijają twórcze i abstrakcyjne myślenie, rozładują nagromadzone emocje, oswajają ze sceną i przygotowują do występów publicznych. Zespół wspólnie stworzy spektakl.

Zajęcia w czwartek, godz. 15.30-17.00.

Instruktor Anna Maria Komorowska.

Uczestnicy: dzieci 9-13 lat.

Opłata 200 zł/semestr.

TEATR TAŃCA „SZEPTY”

Innowacyjny projekt dla młodzieży prowadzący do powstania spektaklu teatru tańca. Warsztaty łączą sztukę aktorską z technikami tańca współczesnego, jazzowego oraz klasycznego z wykorzystaniem przyborów gimnastyki artystycznej (wstążki, piłki, obręcze). Młodzież opowie o rzeczach dla siebie ważnych – wspólnie zostanie stworzony scenariusz do spektaklu. W czasie prób ważne będzie doskonalenie techniki tańca oraz odkrywanie siebie poprzez ruch. Wykorzystując m.in. metodę improwizacji uczestnicy będą pracować nad znaczeniem swojego ciała w przestrzeni, świadomością gestów. Zgłębią tajniki pracy aktorskiej oraz wykreują unikatowe postaci poznając różne techniki pracy nad rolą.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 18.00-20.00.

Instruktor Angelika Paradowska, Angelika Chałubek.

Uczestnicy: młodzież w wieku 13-18 lat.

Opłata 100 zł/m-c.



EDUKACJA

EDUKACJA

JĘZYK ANGIELSKI



Lekcje języka angielskiego dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, grupowe, prowadzone przez wykwalifikowaną i doświadczoną lektorkę korzystającą z najnowszych materiałów edukacyjnych liczących się wydawnictw językowych (Oxford, Cambridge, Exspress Publishing, McMillan). Zajęcia prowadzone są metodą komunikatywną. Celem jest rozwijanie różnorodnych kompetencji językowych, takich jak: mówienie, pisanie, czytanie czy rozumienie ze słuchu.

Zajęcia w poniedziałek, środę lub piątek. 1x w tygodniu 60', 2x w tygodniu 45'.

Lektor Małgorzata Kęcka.

Uczestnicy: osoby w wieku od 7 do 99 lat.

Opłata ryczałtowa:

Lekcja 1x w tygodniu 60'

- opłata 80 zł/m-c (grupa ≥ 5 osób),
- opłata 100 zł/m-c (grupa 4 osoby),
- opłata 130 zł/m-c (grupa 3 osoby),
- opłata 190 zł/m-c (grupa 2 osoby).

Lekcja 2x w tygodniu 45'

- opłata 100 zł/m-c (grupa ≥ 5 osób),
- opłata 140 zł/m-c (grupa 4 osoby),
- opłata 185 zł/m-c (grupa 3 osoby),
- opłata 260 zł/m-c (grupa 2 osoby).

MINECRAFT

Nauka programowania połączona z kursem języka angielskiego. Zajęcia w świecie Minecraft są pretekstem do rozbudzenia entuzjazmu do nauki. Dzieci poznają pojęcie algorytmu, a następnie języki programowania: Lua, Python, Java. Uczą się programować i poszukiwać rozwiązań. Poznają zasadę rozkładania problemów na czynniki pierwsze, uczą się świadomego przewidywania reakcji na zaistniałą sytuację i zdobywają umiejętność podejmowania optymalnych decyzji. Świat programowania opisywany jest w języku angielskim, w związku z tym młodzi programiści uczą się technicznego języka angielskiego. Każde dziecko pracuje na udostępnionym mu laptopie.

Zajęcia

I grupa w poniedziałek, godz. 15.50-16.50,

II grupa w piątek, godz. 16.15-17.15.



Zajęcia prowadzą instruktorzy Nienudno.pl.
Uczestnicy: dzieci i młodzież 7-15 lat.
Opłata ryczałtowa 150 zł/m-c.

PRACOWNIA MIKROMODELARSTWA I GIER STRATEGICZNYCH „UŁAN”

Wykonywanie modelarstwa terenowego do plansz, modeli wojskowych pojazdów historycznych i figurek oraz rozgrywanie bitew z różnych okresów historycznych.

Zajęcia gier strategiczno-planszowych – nauka i rozgrywanie gier z okresów starożytności (DBA), lotnictwa z 1914-1945, gry działań lądowych z II wojny światowej, gra „Wrzesień 1939”.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 18.15-21.00.

Uczestnicy: dzieci i młodzież od IV klasy.

Modelarstwo zaawansowane i gry strategiczne w piątek, godz. 17.30-21.00.

Instruktor Jacek Bajer.

Opłata: 100 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 35 zł.

ROBOTYKA I PROGRAMOWANIE

Techniczno-inżynierska przygoda na najnowszych zestawach LEGO®. Kursy wykorzystujące autorskie programy Robotricks® i renomowane zestawy Lego®. Dzieci pracują na zestawach robotycznych Lego® WeDO, Lego® WeDo 2.0, Lego® Boost, Lego® Mindstorms EV3, Lego® Maszyny, Lego® Pneumatyka, Lego® Energia Odnawialna. Budują programowalne i sterowane silnikami roboty. W trakcie zajęć poznają elementy fizyki, mechaniki, automatyki, biologii i informatyki. Dodatkowo pogłębiają znajomość języka angielskiego, a także uczą się realizacji projektów w grupie i twórczego podejścia do wyzwań. Uczestnicy pracują w parach – na parę przypada 1 zestaw oraz 1 tablet/laptop.

Zajęcia w czwartek:

I grupa (dzieci 6-8 lat), godz. 16.15-17.15,

II grupa (młodzież 9-13 lat), godz. 17.30-18.30.

Zajęcia prowadzą instruktorzy Nienudno.pl.

Opłata ryczałtowa 150 zł/m-c.

TRENING PAMIĘCI i NAUKA SZYBKIEGO CZYTANIA



Zajęcia przeznaczone dla dzieci, które chcą pracować nad koncentracją oraz efektywnością swojej nauki, poznać techniki ułatwiające zapamiętywanie oraz zasady szybkiego czytania. Spotkania są połączeniem teorii z praktycznymi ćwiczeniami indywidualnymi oraz grupowymi.

Program pierwszego semestru obejmuje naukę konkretnych technik szybkiego zapamiętywania oraz koncentrowania się, ćwiczenie pamięci wzrokowej i słuchowej, naukę skutecznej pracy przed sprawdzianem oraz tworzenie notatek.

Drugi semestr to nauka szybkiego czytania. W programie m.in. gimnastyka oczu, zwiększanie pola widzenia i koncentracji na tekście oraz wyrabianie prawidłowych nawyków podczas czytania.

Zajęcia we wtorek, godz. 17.10-18.40.

Instruktor Anna Tomaszewska.

Uczestnicy: dzieci i młodzież 10-14 lat.

Opłata 360 zł/semestr.

Semestr I (15 zajęć) 21.09.2021-11.01.2022,

Semestr II (15 zajęć) 22.02.2022-14.06.2022.



PROJEKTY

DZIECIAKI NIE PŁACĄ 2021

Bezpłatne warsztaty artystyczne, edukacyjne, ekologiczne dla dzieci i młodzieży realizowane do grudnia 2021. Finansowanie: Budżet Obywatelski.



GEO-TARGÓWEK

Kontynuacja spacerów ścieżką geocachingową Geo-Zacisze oraz stworzenie nowej trasy Geo-Fabryczny w partnerstwie z Radą Osiedla Targówek Fabryczny. Inauguracyjny spacer odbędzie się 18 września. Finansowanie: Fundusz Edukacji Kulturalnej.

HEALTHY CHOICES

Międzynarodowa wymiana z udziałem młodzieży w Polsce, Litwy i Czech organizowana przez Dom Kultury Zacisze w partnerstwie z CLXII LO im. Szarych Szeregów, Stowarzyszeniem Tavo Europa oraz European Youth Centre Brno. Finansowanie: Komisja Europejska, program Erasmus+.

PILATES DLA MAM

Bezpłatne zajęcia dla mam oraz animacje dla ich dzieci do 3 roku życia. Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 9-10.30. Obowiązują zapisy www.zacisze.waw.pl/mamafit. Finansowanie: Budżet Obywatelski.

WARSZAWSKI WOLNY CHÓR

Amatorski Wolny Chór działający w Warszawie tworzą członkowie społeczności białoruskiej. Dzięki otrzymanej dotacji chórzyci będą mogli pracować m.in. nad emisją głosu, dykcją i artykulacją pod okiem zawodowego dyrygenta. Finansowanie: Fundacja Batorego – Fundusz im. Staszka Jonczyka „Śpiewaj”.

DZIECIAKI NIE PŁACĄ 2022

Cykl 10 bezpłatnych warsztatów artystycznych, edukacyjnych i ekologicznych dla dzieci i młodzieży, rozwijających ich zainteresowania i kształtujących postawy aktywnego uczestnictwa w kulturze i społeczeństwie. Projekt będzie realizowany od lutego do grudnia 2022 z przerwą wakacyjną. Finansowanie: Budżet Obywatelski.



LETNIE KINO PLENEROWE

Filmowe lato na Targówku, czyli bezpłatne kino dla mieszkańców od czerwca do sierpnia 2022. W każdej z 7 lokalizacji (DK Zacisze, DK Świt, CKIA, ARTHOUSE_Kołowa, Pl. Trynopolski, Park Bródnowski, Zalew Bardowskiego) odbędzie się po 10 seansów. Finansowanie: Budżet Obywatelski.

GIMNASTYKA DLA MIESZKAŃCÓW TARGÓWKA

Bezpłatne zajęcia z pilatesu dla mam oraz animacje dla ich dzieci. Obowiązują zapisy. W innych lokalizacjach zumba, joga, zdrowy kręgosłup, aerobik. Finansowanie: Budżet Obywatelski.

SERCA NA NAKRĘTKI

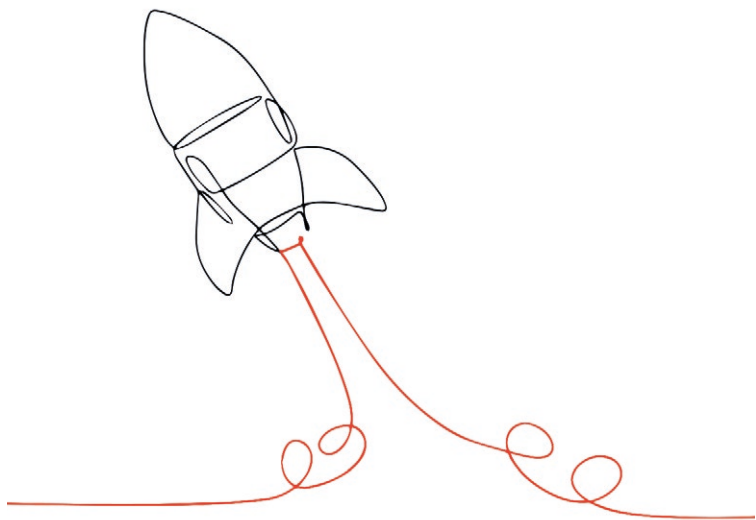
Metalowe pojemniki w kształcie serca zostaną umieszczone w 5 lokalizacjach na Targówku m.in. przed DK Zacisze. Finansowanie: Budżet Obywatelski.

100-NOGA I SPÓŁKA

Interaktywne przedstawienie dla dzieci i rodziców w reżyserii Dariusza Kunowskiego. W ramach projektu teatr Scena Lubelska 30/32 zrealizuje 24 pokazy w różnych lokalizacjach, w tym jeden w DK Zacisze. Termin: 19.09.21, godz. 16.00. Wstęp wolny. Finansowanie: Miasto Stołeczne Warszawa.

OGRÓD SĄSIEDZKI

Jarmuż, rzodkiewka, szpinak, cykoria, jeżówki czy astry - jesień to dobry czas na sianie i sadzenie. Nasiona możesz wysiać w domu i przepikować do donic lub posiać bezpośrednio w ogrodzie znajdującym się przy DK Zacisze. To nasze wspólne dobro. Dbaj o nie i korzystaj z jego plonów.



SOBOTA DLA DUŻYCH
I MAŁYCH



Warsztaty sobotnie to możliwość zdobycia nowych umiejętności i nowej wiedzy, ale jednocześnie to czas, który możemy miło spędzić robiąc coś dla siebie. Niezależnie, czy jest to uszycie poduszki czy sztuka relaksu, ważne, by czerpać z tego radość i zadowolenie.

Warsztaty są propozycją dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

AKWARELA dla dzieci

Akwarela zachwyca lekkością i daje wrażenie ulotności. Jak namalować delikatny kwiat, deszczową chmurę, zimowe ptaki lub morski krajobraz? Tego dowiadują się dzieci uczestniczące w warsztatach. Zdobywają podstawowe informacje o materiałach i właściwościach papieru, farbach i sposobach ich mieszania. Poznają technikę i możliwości wody. Eksperymentują z tuszem i barwnymi plamami.

Zajęcia: raz w miesiącu, 1,5 godziny.

Prowadzi Teresa Ewa Ledzińska.

Uczestnicy: dzieci 7-12 lat.

MALI EINSTEINI

Tu na każde pytanie znajdziesz odpowiedź. To miejsce zabawy, eksperymentowania, wątpliwości i szukania rozwiązań. Dzieci odkrywają świat wykonując różne doświadczenia z dziedziny chemii, fizyki, biologii. Mali Einsteinini to cykl warsztatów dla małych-wielkich odkrywców.

Zajęcia: każda sobota, godz. 10.00, 11.00, 12.00.

Prowadzi Ewelina Romanowska i Agnieszka Smogorzewska.

Uczestnicy: dzieci 4-11 lat.

MAKRAMA

Miękkość nitek, ich nasycone, ciepłe kolory... Makrama i dzierganki. Cykl warsztatów, podczas których powstają oryginalne dekoracje i przedmioty użytkowe. Mogą być wielobarwne lub jednobarwne. Wszystko zależy od twórcy i od przeznaczenia. Udział w zajęciach umożliwi stopniowe poznanie splotów o różnym stopniu trudności. Powstaną dzieła mniejsze i większe inspirowane tradycją ludową całego świata.

Zajęcia: raz w miesiącu, 1,5-2 godziny.

Prowadzi Dorota Koch.

Uczestnicy: młodzież 13+, dorośli.

RELACJE W RÓWNOWADZE inspiracje rodzicielskie



Cykl spotkań, których celem jest wsparcie rodziców i opiekunów w codziennej komunikacji ze sobą i dziećmi, ale też wymiana doświadczeń. W programie tematy: poczucie własnej wartości, mówienie „nie”, granice, złość rodzica i złość dziecka, rozwój seksualny dzieci oraz tematy zaproponowane przez uczestników.

Zajęcia: raz w miesiącu, 2 godziny.

Prowadzi Katarzyna Gałązka.

Uczestnicy: rodzice, wychowawcy, opiekunowie.

AKRYL DLA DOROSŁYCH

Warsztaty praktycznej nauki malowania akrylem. Akryl to stosunkowo młoda technika, która zyskuje coraz więcej zwolenników z uwagi na swoją uniwersalność. Akrylu używa się podobnie jak farb olejnych i akwarelowych. Farby mają intensywne kolory, tworzą gładkie i trwałe powłoki, są rozpuszczalne w wodzie.

Zajęcia raz w miesiącu, 3 godziny.

Prowadzi Teresa Ewa Ledzińska.

Uczestnicy: dorośli.

DZIEŃ amerykański, kanadyjski, brytyjski

Spotkanie z osobami wywodzącymi się z innych kultur. Rozmowy i warsztaty, podczas których uczestnicy poznają zwyczaje kulinarne oraz różne ciekawostki codziennego życia w danym kraju. Mogą poznać dany kraj z perspektywy mieszkańca. Spotkania realizowane we współpracy z Language Partner.



FLORYSTYKA

Florystyka to - oprócz sztuki układania kwiatów - uwalnianie kreatywności i doskonalenie wyobraźni. Zajęcia dla pasjonatów, coś dla początkujących i tych, którzy porządkują swoją wiedzę. Nauka tworzenia precyzyjnych form, dobierania kolorów, wyważania aranżacji. Powstaną bukiety układane w ręku, kompozycje w naczyniach, biżuteria florystyczna, wianki i wieńce – florystyka sezonowa i okolicznościowa. Uczestnicy otrzymają wskazówki techniczne i informacje podczas ćwiczeń warsztatowych i tworzenia własnych kompozycji.

Zajęcia w wybrane soboty.

Prowadzi Bożena Wiśniewska.
Uczestnicy: dorośli i młodzież.

INTENSYWNE WARSZTATY TANECZNE

Warsztaty taneczne, podczas których uczestnicy uczą się kroków i figur. W programie: walc angielski, walc wiedeński, rock'n'roll, cha-cha, taniec dyskotekowy, tango.

Zajęcia: wybrane soboty, 3 godziny.

Prowadzi Robert Kulesza.
Uczestnicy: dorośli.



UNIWERSYTET
TRZECIEGO
WIEKU



Zostań studentem Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Jak zostać studentem UTW?

Studentem Uniwersytetu Trzeciego Wieku może zostać osoba dorosła, która zapozna się z regulaminem, wypełni i złoży deklarację członkowską, opłaci składkę i wyrazi chęć systematycznego uczestnictwa w zajęciach.

Koordynatorka UTW: Taida Załuska, tel. 22 743 87 10, 22 679 84 69 wew. 4,
e-mail: utw@zacisze.waw.pl, facebook.com/UtwZacisze

Zapisy w trybie indywidualnym po wcześniejszym ustaleniu terminu z koordynatorką UTW.

Opłaty uprawniają do udziału w wydarzeniach kulturalnych organizowanych dla Studentów,
w tym we wszystkich wykładach:

80 zł – opłata jednorazowa za semestr,

150 zł – opłata jednorazowa za dwa semestry.

Z opłaty tej zwolnieni są członkowie zespołu wokalny-estradowego „Zaciszańska Nuta”
i męskiego zespołu wokalnego „Żurawie”.

Zajęcia – dodatkowo płatne.

Wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne, składkowe opłaty za spotkania.

Opłaty semestralne są bezzwrotne.

W programie:

wykłady w poniedziałek, godz. 11.00,

warsztaty, sekcje, wspólne wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne, zgodnie
z rozkładem zajęć.

GIMNASTYKA

Zajęcia ruchowe, korekcyjne, wzmacniające.

Zajęcia we wtorek, godz. 11.00-11.45, w piątek, godz. 13.15-14.00.

Instruktor Ewa Liniewicz.

Opłata: 48 zł/m-c, pozostali 58 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 16 zł, pozostali 20 zł.

GŁÓWKA PRACUJE



Zajęcia w formie zabaw intelektualnych, wpływające na koncentrację, spostrzegawczość, pamięć, wyobraźnię, wiedzę. W programie m.in.: zabawy logiczne i ruchowe, gry planszowe, kalambury i inne. Różnorodność zajęć inspirowane, bawi, integruje w przyjaznej i miłej atmosferze.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 12.45-14.45.

Instruktor Bożenna Cendrowska, studentka UTW.

Zajęcia bezpłatne.

JĘZYK ANGIELSKI

W programie: rozumienie języka mówionego, umiejętność komunikacji oraz zajęcia praktyczne przydatne w kontaktach z obcokrajowcami.

Zajęcia w poniedziałek, środę lub piątek (1x60').

Lektor Małgorzata Kęcka.

Opłata ryczałtowa: 70 zł/m-c grupa >5 osób, 85 zł/m-c grupa 3-4-osobowa,

Pozostali: jak młodzież (dział edukacja).

JĘZYK FRANCUSKI

W programie: język życia codziennego, wymowa, intonacja, gramatyka, konwersacje.

Zajęcia dla grupy średniozaawansowanej we wtorek i w czwartek, godz. 9.30-10.30.

Lektor Ludmiła Suchocka.

Opłata: 140 zł/m-c, pozostali 170 zł/m-c.

Opłata za zajęcia indywidualne (60'): 130 zł/m-c (raz w tygodniu), termin do uzgodnienia z instruktorem.

KLUB HISTORYCZNY

Każdy z nas ma swoją historię. W łańcuchu pokoleń przewijają się dzieje rodów, z których się wywodzimy. Historia kraju, w którym się urodziliśmy lub przyszło nam żyć. Spotkania dla osób zainteresowanych poszukiwaniem własnych korzeni, tworzeniem drzewa genealogicznego, wymianą doświadczeń w odkrywaniu ukrytych przekazów i tajemnic przodków.



Spotkania w czwartek, godz. 11.00-12.45 (raz w miesiącu).

Instruktor Hanna Ciesielska, studentka UTW.

Spotkania bezpłatne.

KLUB PŁYWACKI

Gimnastyka w wodzie z instruktorem.

Zajęcia odbywają się na Pływalni „Polonez”, Warszawa ul. Łabiszyńska 20, zgodnie z harmonogramem Pływalni.

Opiekun Zofia Bohusz, studentka UTW.

Opłata: zgodnie z cennikiem Pływalni „Polonez”.

KLUB PODRÓŻNIKA

Spotkania ludzi kochających podróże dalekie i bliskie. Możliwość poznania podróżników, ciekawych świata. Prezentacje, pogadanki, wspólne wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne.

Spotkania w czwartek, godz. 11.00-12.45 (raz w miesiącu).

Podróżniczka Teresa Delegacz, studentka UTW.

Spotkania bezpłatne.

PRACOWNIA MALARSTWA

Nauka poszczególnych technik malarskich od podstaw: od malarstwa olejnego przez pastele, akwarele, węgiel i ołówek. Indywidualny program nauczania dla początkujących i zaawansowanych.

Zajęcia:

I grupa w środę, godz. 11.00-13.00,

II grupa w piątek, godz. 11.00-13.00.

Instruktor Bogusława Ołowska.

Opłata: 55 zł/m-c, pozostali 75 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 18 zł, pozostali 28 zł.

Materiały własne. Istnieje możliwość wyboru grupy w środę lub piątek.

NAUCZMY SIĘ ROZMAWIAĆ



Jak dogadać się z drugim człowiekiem? Jak mówić i słuchać, by nasze słowa miały znaczenie? By przekazywały to, co widzimy, słyszymy i czujemy, kiedy druga osoba z nami rozmawia. Czego potrzebujemy, by być wysłuchanym i zrozumianym. Spotkania z zastosowaniem metody Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez przemocy” nazywane także „językiem serca”.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 9.35 -10.45.

Instruktor Hanna Kalinowska.

Opłata: 60 zł/m-c., pozostali 70 zł/m-c.

TANIEC INTEGRACYJNY

Tańczyć każdy może, a wręcz każdy powinien. Taniec, jak wykazują najnowsze badania, jest jedną z najbardziej polecanych form ruchowych dla seniorów. Połączenie aktywności ruchowej, ćwiczenie koordynacji oraz nauka nowych kroków tanecznych korzystnie wpływa na ciało i umysł. To najprzyjemniejszy sposób, aby powstrzymać czas.

W programie: tańce integracyjne ze wszystkich stron świata, m.in.: greckie, francuskie, armeńskie czy żydowskie.

Zajęcia we wtorek, godz. 12.00-13.00.

Instruktor Ewa Karasińska-Gajo.

Opłata: 40 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 12 zł.

TRENING PAMIĘCI

Zajęcia angażujące obie półkule mózgu, podczas których uczestnicy trenują funkcje poznawcze, jakie z wiekiem w największym stopniu ulegają osłabieniu - uwagę i pamięć operacyjną. Uczą się, jak korzystać z technik pamięciowych i zapamiętywać przez skojarzenia. Poznają zasady, jak zapamiętywać daty, numery telefonów, a także długie listy zakupów bez wykorzystania kartki.

Zajęcia w środę, godz. 12.00-13.00 (dwa razy w miesiącu).

Grupa min. 10 osób.

Trenerzy ze Szkoły Pamięci 4 Brains.

Opłata: 50 zł/m-c, pozostali 60 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 30 zł, pozostali 35 zł.



WARSZTATY WOKALNE SENIORA

Warsztaty śpiewu dla solistów, studentów UTW przy akompaniamencie pianina. Nauka prawidłowej emisji głosu, pomoc w kreacji stylu i doboru repertuaru, przygotowanie do występów scenicznych, udziału w konkursach i przeglądach.

Próby indywidualne, termin do uzgodnienia z instruktorem.

Instruktor Andrzej Kowalczyk.

Opłata za zajęcia (30'): 100 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 30 zł.

Opłata za zajęcia (45'): 150 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

Opłata za zajęcia (60'): 200 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 50 zł.

ZDROWY I AKTYWNY SENIOR

Każdy z nas marzy o długim życiu, z zachowaniem pełnej sprawności intelektualnej i fizycznej. Szukamy różnych środków, leków, kosmetyków... Często nie zdajemy sobie sprawy, że to co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, poziom energii życiowej i szeroko pojętą jakość życia. Aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem, realizować pasje i marzenia, trzeba dbać o siebie. Podstawą jest jedzenie. Żywność może zastąpić niejeden lek, ale żaden lek nie zastąpi żywności.

Zajęcia we wtorek, godz. 13.15-14.30 (dwa razy w miesiącu).

Grupa min. 12 osób.

Instruktor Beata Cieślińska.

Opłata: 60 zł/m-c, pozostali 70 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł, pozostali 50 zł.

ZROZUMIEĆ FILMY **fascynująca historia kina**

Jak oglądać filmy, żeby widzieć w nich więcej niż tylko historie, które przydarzają się bohaterom i bohaterom? Jak dostrzegać szczegóły, interpretować sceny i umieszczać filmy we właściwych kontekstach? Podczas fascynującej podróży przez historię kina poznamy najważniejsze gatunki i nurty. Oglądając fragmenty filmów i analizując je, dowiemy się, jak i dlaczego powstały różne dzieła. Zobaczymy, jaki wpływ miały na nie wojny, pieniądze, wynalazki techniczne i mnóstwo innych zjawisk. Przekonamy się, że kino nie istnieje w próżni – jest wynikiem działania rozmaitych sił.

Zajęcia we wtorek, godz. 13.15-14.15 (dwa razy w miesiącu).

Grupa min. 10 osób.

Instruktor Iga Łomanowska.

Opłata: 40 zł/m-c, pozostali 50 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 25 zł, pozostali 30 zł.

ZACISZAŃSKA NUTA zespół wokalny-estradowy



Zespół powstał w 2006 roku. W swoim repertuarze ma ponad 200 utworów. Śpiewa piosenki patriotyczne, warszawskie, ludowe, kościelne, również po rosyjsku, hebrajsku, ukraińsku, białorusku. Bierze udział w przeglądach twórczości artystycznej seniorów. Ma na swoim koncie wiele nagród. Występował na Ukrainie, Litwie, Łotwie i Białorusi.

Próby w poniedziałek, godz. 13.00-14.00 i w środę, godz. 10.00-12.00.

Instruktor Zbigniew Wójcik.

Opłata: 80 zł/semestr.

ZATARG zespół teatralno-kabaretowy

Warsztaty dla osób z pasją, którzy kochają teatr, występy na scenie, chcą spełniać marzenia z dzieciństwa i młodości. Posiadają odrobinę talentu i warunki głosowe. Nie przeraża ich scena, publiczność, jak również krytyka. Chcą się bawić i bawić innych. Są otwarci na wyzwania artystyczne.

Próby w środę, godz. 13.30-15.30.

Instruktor Lidka Lewandowska-Nayar.

Opłata: 30 zł/m-c, pozostali 40 zł/m-c.

ŻURAWIE męski zespół wokalny

Zespół wykonuje utwory o bardzo zróżnicowanej tematyce. Zaprasza chętnych, którzy chcą ćwiczyć emisję głosu, oddech, wspólnie pracować nad repertuarem przygotowując prezentacje sceniczne.

Próby w piątek, godz. 10.30-12.30.

Instruktor Zbigniew Wójcik.

Opłata: 80 zł/semestr.



Koło Nr 5 Zacisze Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Oddział Rejonowy Warszawa Targówek

Przewodnicząca Zarządu Anna Kuczyńska.

Spotkania Koła w Domu Kultury Zacisze odbywają się w **środe**, godz. 11.00-13.00

Terminy spotkań: 22.09.2021, 20.10.2021, 17.11.2021, 19.01.2022,
16.02.2022, 9.03.2022, 18.05.2022, 8.06.2022

Spotkania świąteczne odbywają się wyjątkowo w godz. 13.00-15.00.

15.12.2021 Spotkanie Bożonarodzeniowe

6.04.2022 Spotkanie Wielkanocne

Siedziba Koła mieści się w Warszawie przy ul. Blokowej 3.

Koło Terenowe Związku Sybiraków **Warszawa Praga Północ**

Imienia Św. Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego

Prezes Koła Józef Kurpinowicz.

Spotkania Koła odbywają się w **środe**, godz. 11.00-13.00 w terminach:

29.09.2021 Dzień Sybiraka - 11. rocznica nadania imienia Kołu Św. Arcybiskupa
Zygmunta Szczęsnego Felińskiego. Spotkanie sprawozdawczo-wyborcze

27.10.2021 Spotkanie wspomnieniowe

24.11.2021 Spotkanie patriotyczno-muzyczne

15.12.2021 Spotkanie Bożonarodzeniowe

23.03.2022 Spotkanie wspomnieniowe

6.04.2022 Spotkanie Wielkanocne

25.05.2022 Dzień Matki Sybiraczki

Który z mafiosów sprzedawał bilety w kinie Pelikan? Jaki był ulubiony napój bywalców zaciszańskiego kąpieliska? W jaki sposób udaremniiono wysadzenie trzypiętrowki?

Zacisze skrywa wiele ciekawych i powszechnie nieznanych historii. Poznaj je odkrywając skrytki i ukryte w nich skarby. Keszę zlokalizujesz dzięki współrzędnym z bezpłatnej aplikacji. Pokonaj tę wyjątkową trasę samodzielnie lub na spacerze z przewodnikiem. Geocaching to świetna forma angażującej zabawy dla każdego.

Masz pytania? Chcesz zostać wolontariuszem?

Zajrzyj na www.zacisze.waw.pl/geo-zacisze



Partnerzy projektu: Stowarzyszenie Geocaching Warszawa, Towarzystwo Przyjaciół Warszawy Oddział Targówek Fabryczny, Mieszkaniowcy i Zacisze, Rada Osiedla Targówek Fabryczny, Centrum Kultury i Aktywności.

Finansowanie: Fundusz Animacji Kultury, Fundusz Edukacji Kulturalnej.

