

DOM KULTURY

ZACISZE



2022/23

INFORMATOR

# 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/zacisedk

📷 instagram.com/domkulturyzacisze

Drodzy Przyjaciele,

oddajemy w Wasze ręce Informator Domu Kultury Zacisze. Za nami 55 lat pięknej przygody z kulturą, przed nami kolejne wyzwania! Nieustannie wychodzimy z nowymi propozycjami, zachęcamy do odkrywania potencjału Zacisza, pielęgnujemy relacje między ludźmi, sztuką i naturą. W dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości inspirujemy do rozwoju i twórczości.

W sezonie kulturalnym 2022/2023 zachowujemy równowagę pomiędzy sprawdzonymi propozycjami i nowymi ścieżkami rozwoju. Polecamy wspólne COMBOowanie, naukę gry na flecie, gitarze basowej i perkusji. Dla Was otwieramy drzwi nowej pracowni HOPart. Zachęcamy do poszukiwań artystycznych inspiracji w kuchni, nauki szycia, konstruowania oryginalnych ubrań, tworzenia ozdób w stylu boho lub wyplatanych kompozycji roślinnych. Będzie też przestrzeń na teatr, taniec, ruch i edukację.

Wierzmy, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Do zobaczenia na Zaciszu.  
Zespół Domu Kultury Zacisze

\*Prace prezentowane w Informatorze powstały w Pracowni Rysunku i Malarstwa pod kierunkiem Bożeny Wiśniewskiej.



**PLASTYCZNE  
I MANUALNE**

## AKWARELA

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

**Zajęcia dla dzieci 10+ i młodzieży w czwartek:**

**I grupa, godz. 16.00-17.30,**

**II grupa, godz. 17.45-19.15.**

**Zajęcia dla dorosłych w środę, godz. 19.00-21.00.**

Instruktor Teresa Ledzińska.

Opłata: młodzież 72 zł/m-c, dorośli 96 zł/m-c; materiały własne.

Pojedyncze zajęcia: młodzież 25 zł, dorośli 30 zł.

## archiTEKTURKI

ArchiTEKTURKI – z lotu ptaka i zabieg 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, budowli 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 6-12 lat.

Opłata 150 zł/m-c obejmuje materiały. Pojedyncze zajęcia 40 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. Przebywa 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, przygotowują 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.**

Instruktor Lucyna Kraśkiewicz.

Uczestnicy: dzieci 3-6 lat.

Opłata 96 zł/m-c obejmuje materiały. Pojedyncze zajęcia 30 zł.

## CERAMIKA ARTYSTYCZNA

Chcesz ulepić zwierzaka? Postać z ulubionej gry lub świnkę-skarbonkę? A może filiżankę dla babci i wisiorok 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 płasko-rzeźb. Uczą się także szkliwić i malować angobami.

**Zajęcia:**

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

**II grupa (dzieci 6-8 lat) w poniedziałek, godz. 17.15-18.15,**

**III grupa (dzieci 9-13 lat) w środę, godz. 15.45-17.00,**

**IV grupa (dzieci 6-8 lat) w środę, godz. 17.30-18.30.**

Instruktor Magdalena Jaworska.

Opłata 200 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 6-11 lat.

Opłata 180 zł/m-c obejmuje materiały. Pojedyncze zajęcia 50 zł.

## MODA DESIGNE – KURS KROJENIA I SZYCIA

Podczas zajęć uczestnicy nauczą się konstrukcji ubrań, składania kolorystycznych kolaży, wymyślania inspirujących wzorów tkanin. Posiadają tajemną wiedzę jak z lumpeksowych strojów zrobić zupełnie nową, niepowtarzalną kreację, jak własnoręcznie wykroić i uszyć ubrania lub inne rzeczy, które im się podobają. Dodatkowo nauka cerowania i naprawiania uszkodzonych ubrań lub przedmiotów z materiału, a także elementy tapicerstwa.

**Zajęcia w czwartek, godz. 18.00-20.00.**

Instruktor: Halina Busko.

Uczestnicy: młodzież 12+, dorośli.

Opłata 190 zł/m-c z własną maszyną do szycia,

210 zł/m-c z maszyną DK Zacisze.

## MAKRAMA

Zajęcia makramy obejmują naukę wzorów i kreatywnego ich wykorzystania. Uczestnicy poznają techniki wiązania węzłów i tworzenia wzorów. Zapraszamy na zajęcia osoby, które czerpią radość z tworzenia rękodziela, chcą nauczyć się zasad doboru sznurków, stworzyć własne kompozycje projektując przedmioty użytkowe i artystyczne – kwietniki, lampiony, makaty, biżuterię.

**Zajęcia w piątek, godz. 18.30-19.30.**

Instruktor Dorota Koch.

Uczestnicy: dzieci 10+, młodzież, dorośli.

Opłata 144 zł/m-c obejmuje materiały.

## MALARSTWO

Warsztaty w pracowni malarstwa, których celem jest uwrażliwienie 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 tj.: pastel, akryl, olej. Eksperymentują z paletą barw i uczą się kolorystyki, poznają zasady kompozycji i perspektywy. Krok po kroku przechodzą kolejne etapy zgłębiania warsztatu malarskiego. Indywidualne podejście do każdego uczestnika, uwzględniające predyspozycje i wiek, zapewnia komfort i sprzyja twórczej pracy.

**Zajęcia:**

**I grupa we wtorek, godz. 15.30-17.00,**

**II grupa we wtorek, godz. 17.15-18.45,**

**III grupa w środę, godz. 14.00-15.30,**

**IV grupa w piątek, godz. 12.30-14.00,**

**V grupa w piątek, godz. 14.00-15.30.**

Instruktor Bogusława Ołowska.

Uczestnicy: dzieci 6+ i młodzież.

Opłata 100 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

## NITKĄ INSPIROWANE

Międzypokoleniowe warsztaty będące okazją do nauki dziergania, haftowania, wymiany 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 przemysłaną 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: ołówek, 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 150 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 40 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, wnętrz i krajobrazu.

### **Zajęcia w piątek, godz. 18.30-20.00**

Instruktor Bożena Wiśniewska.

Uczestnicy: młodzież 11+.

Opłata 150 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 40 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. 18.15-20.00.**

Instruktor Radosław Ołowski.

Uczestnicy: dzieci 7+, młodzież.

Opłata 108 zł/m-c, materiały własne. Pojedyncze zajęcia 35 zł.

## SZYCIE ARTYSTYCZNE

Kreatywne szycie ręczne. Podczas zajęć nauczymy się podstaw szycia w rękę tworząc artystyczne rzeczy, które będzie można wykorzystać w życiu codziennym, m. in. plecak, piórnik, przytulanki. Jedynym ograniczeniem do tworzenia jest nasza głowa. Własne projekty będziemy przelewać na papier, a później za pomocą igły, nitki, nożyczek i tkanin tworzyć to, co wyobraźnia nam podpowiada.

**Zajęcia w czwartek, godz. 16.30-17.30.**

Instruktor Kinga Duczman-Kwiatkowska.

Uczestnicy: dzieci 7+, młodzież.

Opłata 120 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia (w przeliczeniu z instruktorem) 35 zł.

## SZTUKA OD KUCHNI

Podczas zajęć poszukamy inspiracji w najciekawszych dziełach sztuki światowej – próbujemy odnaleźć detale nawiązujące do żywności. Stworzymy wyjątkowe dzieła, do których wykorzystamy naturalne barwniki. Jak je zdobyć? Wystarczy zajrzeć do kuchni – kawa, kurkuma czy papryka pozwolą nam wydobyc całą gamę odcieni. Malowanie może stać się doskonałą formą medytacji, dlatego w trakcie tworzenia towarzyszyć nam będzie muzyka z całego świata.

**Zajęcia w poniedziałek, godz. 18.45-19.45.**

Instruktor: Karolina Greś.

Uczestnicy: dzieci 8+, młodzież, dorośli.

Opłata 100 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 25 zł.

## TKACTWO ARTYSTYCZNE

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

**Zajęcia w poniedziałek, godz. 9.00-15.00.**

Instruktor Teresa Szczepańska.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 150 zł/m-c. Próbné zajęcia 60 zł.



MUZYKA

## AKORDEON

Indywidualna nauka gry na akordeonie.

**Zajęcia w czwartek (45').**

Instruktor Wiesław Leśniewski.

Uczestnicy: młodzież 12+.

Opłata 320 zł/m-c. Zajęcia próbne 80 zł.

## 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. 19.00-20.30.**

Instruktor Ewa Karasińska.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 80 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 25 zł.

## COMBOnowanie

Praca z muzyką jest unikalnym, wręcz metafizycznym procesem. Warto współdzielić go z innymi. Warto poCOMBOnować! Jeśli granie w zespole jest Twoim marzeniem – zapraszamy! W trakcie zajęć poznasz osoby śpiewające i grające na instrumentach na różnych poziomach zaawansowania. Będziesz tworzyć, odtwarzać i przede wszystkim szukać swojego brzmienia. Poznasz zasady pracy na scenie, jak ustawić swój wzmacniacz, jak nagrać w domu swoje pomysły i dlaczego basista musi stać obok perkusisty. Nieważne ile masz lat i czy grasz „wystarczająco dobrze”. Systematyczność, miłość do muzyki i chęć pracy w grupie na początek wystarczą.

Żeby powstał utwór, musi powstać zespół. Słowem – COMBO!

**Zajęcia w wtorek, godz. 19.00-20.00.**

Instruktor Adam Jęczmyk.

Uczestnicy: dzieci 7+, młodzież, dorośli.

Opłata: 100 zł/m-c. Próbne zajęcia 30 zł.

## FLET

Indywidualna nauka gry na flecie poprzecznym. Praca nad techniką, znajomością zapisu nutowego, poczuciem rytmu, słuchem muzycznym.

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

Instruktor Ariadna Laddy.

Uczestnicy: dzieci 7+, młodzież, dorośli.

Opłata: 220zł/m-c (flet własny), 280 zł/m-c (flet wypożyczony od instruktorki). Próbne zajęcia 70 zł (45').

## GITARA

Indywidualna nauka gry na gitarze klasycznej. Zapoznanie się z różnymi technikami gry w różnych stylach muzycznych.

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

Instruktor Jan Kasprzyk.

Uczestnicy: dzieci 9+, młodzież, dorośli.

Opłata 264 zł/m-c.

## GITARERRA zespół gitarowy

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

**Zajęcia we wtorek, godz. 18.00-19.30.**

Instruktor Jan Kasprzyk.

Uczestnicy: młodzież.

Opłata: 240 zł/semestr lub 72 zł/m-c.

## GITARA JAZZOWA / PERKUSJA / GITARA BASOWA

Zajęcia indywidualne i grupowe gitary jazzowej, basowej lub perkusji oraz prowadzenie małych zespołów instrumentalnych. Autorski program nauczania dopasowany do indywidualnych zainteresowań, potrzeb i możliwości uczestników programu. Zajęcia obejmują zagadnienia muzyczne tj. teoria muzyki, harmonia, kształcenie słuchu. Przygotowanie do ubiegania się o przyjęcie do państwowych szkół muzycznych stopnia II i wyższych.



## **Zajęcia (60') w sobotę godz. 9.00-13.00.**

Instruktorzy Andrzej Kański, Mariusz Radzikowski, Wojciech Pulcyn.

Uczestnicy: młodzież 14+, dorośli.

Opłata: 450 zł/m-c.

## **KEYBOARD**

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

**Zajęcia we wtorek lub piątek (15', 30' lub 45' w zależności od możliwości koncentracji uwagi uczestnika).**

Instruktor Ariadna Laddy.

Uczestnicy: dzieci 4-10 lat.

**Zajęcia w czwartek (30' lub 45').**

Instruktor Wiesław Leśniewski.

Uczestnicy: dzieci 10+, młodzież.

Opłata: 264 zł/m-c (45'), 174 zł/m-c (30'), 88 zł/m-c (15'). Próbne zajęcia 70 zł (45'), 50 zł (30'), 30 zł (15').

## **MAŁY MUZYK**

Zajęcia umuzykalniające obejmują naukę piosenek, poznawanie nut i określenie 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 (15', 30' lub 45').**

Instruktor Ariadna Laddy.

Uczestnicy: dzieci 4-10 lat.

Opłata: 264 zł/m-c (45'), 174 zł/m-c (30'), 88 zł/m-c (15'). Próbne zajęcia 70 zł (45'), 50 zł (30'), 30 zł (15').

## **MUZYCZNE MALUCHY**

Autorskie zajęcia muzyczno-ruchowe dla najmłodszych. To połączenie wielu form umuzykalniania małych dzieci, dzięki którym maluchy w naturalny sposób rozwijają swoje umiejętności muzyczne i wspaniale się bawią. Na dzieci czekają tematyczne zabawy muzyczne, kolorowe rekwiizyty, aktywności rozwijające motorykę dużą i równowagę. Na zajęciach używane są instrumenty muzyczne, kolorowe chustki, woreczki, chusta animacyjna, piórka, piłki i inne rekwiizyty dopasowane do potrzeb małego dziecka. W zajęciach może uczestniczyć opiekun.

**Zajęcia we wtorek godz. 10.00-10.40.**

Instruktor Martyna Widawska.

Uczestnicy: dzieci 2-4 lata.

Opłata: 120 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

## **PIANINO**

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

**Zajęcia we wtorek lub piątek (45' lub 60').**

Instruktor Julia Greke-Patej.

Uczestnicy: dzieci 7+, młodzież, dorośli.

Opłata: 290 zł/m-c (60'), 264 zł/m-c (45'). Próbne zajęcia: 76 zł (60'), 70 zł (45').

## **STUDIO PIOSENKI ROZRYWKOWEJ**

Indywidualne lekcje śpiewu, podczas których zajmujemy się kształceniem dzieci, młodzieży i dorosłych w zakresie: emisji głosu, intonacji, poczucia rytmu, dykcji, interpretacji, pracy z mikrofonem. Dodatkowo zapoznajemy się z elementami improwizacji wokalne. Wokaliści pracują nad repertuarem dopasowanym indywidualnie do wieku oraz umiejętności. Zajęcia przygotowują również do koncertów, konkursów, festiwali.

**Zajęcia we wtorek lub czwartek (30' lub 45').**

Instruktor Anna Czuchaj-Seńko.

Uczestnicy: 7+, młodzież, dorośli.

Opłata: 300 zł/m-c (45'), 200 zł/m-c (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 od poniedziałku do piątku.**

Instruktor Katarzyna Olk.

Uczestnicy: dzieci 10+, młodzież, dorośli.

Opłata 276 zł/m-c (60'), 240 zł/m-c (45'). Próbne zajęcia 70 zł.

## 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). Zapraszamy zarówno osoby początkujące, jak i profesjonalnych muzyków. Możliwa jest również nauka w duecie lub trio na początkowym etapie.

### **Zajęcia w środę i/lub sobotę (45').**

Instruktor Tatyana Galuza.

Uczestnicy: dzieci 8+, młodzież, dorośli.

Opłata: 1x w tygodniu 240 zł/m-c, 2x w tygodniu 320 zł/m-c. Próbne zajęcia 66 zł.

## ZESPÓŁ WOKALNY „ZAŚPIEWANE”

Zajęcia grupowe, które doskonale rozwijają umiejętność współdziałania i kompetencje społeczne oraz uczą współodpowiedzialności w dążeniu do wyznaczonego celu. Kształtują 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 10-14 lat.

Opłata: 240 zł/semestr lub 72 zł/m-c.

## Zespół VOICE OF ZACISZE

Zajęcia obejmują takie zagadnienia jak emisja głosu, dykcja, praca z mikrofonem. Wokaliści poznają zasady śpiewu w wielogłosie, ruchu scenicznego, wartościowe utwory z zakresu muzyki rozrywkowej. Zespół będzie występować na różnych wydarzeniach, reprezentować dom kultury i naszą dzielnicę. Dzięki temu młodzi artyści zdobędą umiejętność opanowania tremy oraz oswoją się ze sceną ucząc się odpowiedzialności za grupę.

### **Zajęcia w czwartek, godz. 17.30-18.30.**

Instruktor Anna Czuchaj-Seńko.

Uczestnicy: dzieci i młodzież 7-11 lat.

Opłata: 80 zł/m-c.



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, rozładowują nagromadzone emocje, oswiają ze sceną i przygotowują do wystąpień publicznych. Zespół wspólnie stworzy spektakl.

**Zajęcia w czwartek, godz. 15.30-17.00.**

Instruktor Anna Maria Komorowska.

Uczestnicy: dzieci 9-13 lat.

Opłata 240 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 gimnastycznej 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. 19.00-21.00.**

Instruktor Angelika Paradowska, Angelika Chałubek.

Uczestnicy: młodzież 12-18 lat.

Opłata 120 zł/m-c.



## TANIEC I RUCH

### 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 6-9 lat),

**III grupa we wtorek, godz. 18.10-18.55** (grupa zaawansowana 6-10 lat).

Choreograf Krystyna Strawińska-Goliasz.

#### Opłata:

I grupa – 132 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

II i III grupa – 156 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 48 zł.

### BREAK 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** (średniozaawansowani).

Instruktor Łukasz Depa.

Uczestnicy: dzieci i młodzież 8-14 lat.

Opłata ryczałtowa: 140 zł/m-c lub 520 zł/semestr. Zajęcia próbne 40 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 5-7 lat.

Opłata ryczałtowa: 140 zł/m-c lub 520 zł/semestr. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

## **CAPOEIRA**

Capoeira jest połączeniem rytmu, muzyki, sztuki walki, tańca i akrobatyki. Ścisłe 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 poniedziałek, godz. 17.50-18.50.**

Instruktor Grzegorz Wasztewicz.

Uczestnicy: dzieci 6+, młodzież.

Opłata 108 zł/m-c. 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 środę, godz. 15.15-16.15.**

Instruktor Barbara Gmyz.

Uczestnicy: dzieci 6-10 lat.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 84.

Opłata 42 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 15 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, w piątek 18.00-20.25.**

Instruktor Robert Kulesza.

Uczestnicy: dzieci i młodzież.

## **SHOW DANCE**

Show Dance – styl tańca łączący w sobie różne style taneczne, m.in. taniec nowoczesny, jazz, modern. Charakteryzuje się szybkim tempem oraz wymachami nóg, szpagatami i figurami akrobatycznymi. Ważny jest wyraz artystyczny i umiejętność opowiadania ruchem historii i przekazywania emocji. Zajęcia są niezwykle ekspresyjne, kształtują umiejętność artystycznego wyrażania siebie, a także pamięć ruchową i koordynację. Rozwijają poczucie rytmu, stymulują rozwój psycho-ruchowy i wpływają na prawidłową postawę dziecka. Show Dance to świetna zabawa i niezwykle żywiołowe układy choreograficzne.

## **Zajęcia w piątek:**

**I grupa – godz. 16.00-17.00 (5-7 lat),**

**II grupa – godz. 17.10-18.10 (8-12 lat).**

Instruktor Paula Kułakowska.

Opłata ryczałtowa: 140 zł/m-c lub 520 zł/semestr. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

## **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 powstrzymać 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.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 50 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 20 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,**

**w piątek, godz. 20.30-22.00.**

Instruktor Robert Kulesza.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 170 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 56 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 kregach. 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 społeczność, przynosi radość, ruch i relaks uczestnikom.

**Zajęcia w czwartek, godz. 20.15-21.45.**

Instruktor Ewa Karasińska.

Uczestnicy: dorośli.

Opłata 108 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 36 zł.



**EDUKACJA**

## JĘZYK ANGIELSKI

Lekcje języka angielskiego ogólnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych, grupowe lub indywidualne, 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, tj. 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: dzieci 7+, młodzież, dorośli.

Opłata ryczałtowa:

Lekcja 1x w tygodniu 60' – opłata 120 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby),

Lekcja 2x w tygodniu 45' – opłata 150 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby),

Lekcja indywidualna 60' – 70 zł/godz.

## JĘZYK ANGIELSKI DLA ÓSMOKLASISTÓW I MATURZYSTÓW

Kursy dla ósmoklasistów oraz maturzystów mają na celu powtórzenie zagadnień zrealizowanych zgodnie z podstawą programową i uzupełnienie ewentualnych braków. W ramach kursu rozwijane i sprawdzane są następujące umiejętności: znajomość słownictwa, znajomość gramatyki, czytanie tekstu ze zrozumieniem, słuchanie ze zrozumieniem, wypowiedź ustna, pisanie z wykorzystaniem użytecznych zwrotów. Ważnym elementem kursu jest praca z zadaniami egzaminacyjnymi wraz z omówieniem strategii ich rozwiązywania.

**Zajęcia w poniedziałek, środę lub piątek 2x w tygodniu 50'.**

Lektor Małgorzata Kęcka.

Opłata ryczałtowa 120 zł/m-c (grupa ≥ 5 osób).

## PROGRAMOWANIE w świecie 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 rozkła-

dania 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 w piątek:**

**I grupa – godz. 15.15 -16.15,**

**II grupa – godz. 16.20 -17.20.**

Zajęcia prowadzi instruktorzy Nienudno.pl.

Uczestnicy: dzieci i młodzież 7-14 lat.

Opłata ryczałtowa 180 zł/m-c.

## PRACOWNIA MIKROMODELARSTWA I GIER STRATEGICZNYCH „UŁAN” MIKROMODELARSTWO

Nauka wykonywania różnych modeli plastikowych, samolotów, pojazdów. Zajęcia z modelarstwa kartonowego, nauka manualnego posługiwania się narzędziami do obróbki kartonu i plastiku. Nauka historycznych gier planszowych z wykorzystaniem własnych modeli.

**Zajęcia:**

**I grupa w poniedziałek, godz. 18.15-20.45** (początkujący),

**II grupa w środę, godz. 18.15-20.45** (średniozaawansowani)

Uczestnicy: dzieci 10+, młodzież.

Instruktor Jacek Bajer.

Opłata: 120 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł.

## GRY STRATEGICZNE I MODELARSTWO ZAAWANSOWANE

Zaawansowane modelarstwo plastikowe i kartonowe. Gry strategiczne od starożytności do 1945 roku.

**Zajęcia w piątek, godz. 17.35-21.00.**

Uczestnicy: dzieci 12+, młodzież.

Instruktor Jacek Bajer.

Opłata: 120 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł.



## ROBOTYKA Z KODOWANIEM

Techniczno-inżynierska przygoda z najnowszymi zestawami 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 5-7 lat), godz. 15.30-16.30,**

**II grupa (dzieci 8-12 lat), godz. 16.40-17.40.**

Zajęcia prowadzą instruktorzy Nienudno.pl.

Opłata ryczałtowa 180 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 Kaczyńska.

Uczestnicy: dzieci i młodzież 10-14 lat.

Opłata 432 zł/semestr.

Semestr I (15 zajęć) 13.09.2022-10.01.2023.

Semestr II (15 zajęć) 31.01.2023-30.05.2023.



UNIwersytet  
TRZECIEGO WIEKU



## Zostań studentem Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku Domu Kultury „Zacisze” działa od 2007 roku i wzbogaca życie osób dorosłych, seniorów, buduje więzi międzyludzkie. Studenci uczestniczą w interesujących wykładach, koncertach i spotkaniach.

**Jeśli chcesz zostać studentem UTW** zapoznaj się z regulaminem, wypełnij i złóż deklarację członkowską, opłać składkę i wyraż 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:

100 zł – opłata jednorazowa za semestr,  
180 zł – opłata jednorazowa za dwa semestry.

Opłaty semestralne są bezwrotne.

Z opłaty zwolnieni są członkowie zespołu wokально-estradowego „Zaciszańska Nuta” i Męskiego Zespołu Wokalnego „Żurawie”.

Zajęcia, warsztaty, wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne – dodatkowo płatne.

**W programie:**

**wykłady w poniedziałek, godz. 11.00,**

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

## GIMNASTYKA

Zajęcia ruchowe, korekcyjne, wzmacniające, rozciągające, równoważne.

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

Instruktor Ewa Liniewicz.

Opłata: 56 zł/m-c, pozostali 70 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 20 zł, pozostali 25 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 inspirowe, 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, środek lub piątek (60').**

Lektor Małgorzata Kęcka.

Opłata ryczałtowa: 108 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby), pozostali 120 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby).

## JĘZYK FRANCUSKI

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

**Zajęcia we wtorek, godz. 9.30-11.00** (średniozaawansowani).

Lektor Ludmiła Suchocka.

Opłata: 160 zł/m-c, pozostali 180 zł/m-c.

Zajęcia indywidualne (60'): 180 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. 11.00-13.00 (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 dla ludzi ciekawych świata oraz kochających podróże dalekie i bliskie. W programie: spotkania z podróżnikami, prezentacje, pogadanki, wspólne wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne.

**Spotkania w czwartek, godz. 11.00-13.00 (dwa w miesiącu).**

Podróżniczka Teresa Delegacz, studentka UTW.  
Spotkania bezpłatne.

## KLUB ZIELARSKI

Otacza nas świat pełen fascynujących roślin. Wiedza o bogactwie życia form roślinnych pozwala nabrać respektu dla ich możliwości, przywraca należny im szacunek, z jakim pierwotne kultury odnosiły się do wszystkich przejawów istnienia – nasi przodkowie też. Przez tysiące lat swego istnienia, używając swoich składników dla utrzymania życia, podtrzymania zdrowia i pomocy ludziom, uczestniczyły w historii i sztuce, zawsze obdarzając swym pięknem. Poznając rośliny, ich różnorodność i właściwości, możemy je docenić i zaprzyjaźnić się z nimi. Ten zielony świat czeka na ponowne odkrycie i pełne współistnienie na Ziemi.

**Spotkania w czwartek, godz. 11.00-13.00 (raz w miesiącu).**

Instruktor Maria Kuzak.  
Opłata za pojedyncze spotkanie: 20 zł, pozostali 30 zł.

## PRACOWNIA MALARSTWA

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

**Zajęcia w środę, godz. 11.00-13.00.**

Instruktor Bogusława Ołowska.  
Opłata: 66 zł/m-c, pozostali 90 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 25 zł, pozostali 40 zł.  
Materiały własne.

## 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.

Opłata: 50 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 20 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. 14.30-15.30.**

Grupa min. 10 osób.

Trenerzy ze Szkoły Pamięci 4 Brains.

Opłata: 100 zł/m-c, pozostali 120 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 30 zł, pozostali 40 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 Julia Greke-Patej.

Opłata dla studentów UTW:

Zajęcia (30'): 112 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 30 zł.

Zajęcia (45'): 168 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 45 zł.

Zajęcia (60'): 224 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 60 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 niejedyn lek, ale żaden lek nie zastąpi żywności.

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

Grupa min. 10 osób.

Instruktor Beata Cieślińska.

Opłata: 70 zł/m-c, pozostali 80 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł, pozostali 50 zł.

## ZACISZAŃSKA NUTA zespół wokально-estradowy

Zespół powstał w 2007 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. Koncertował w Polsce i za granicą, m.in.: w Ukrainie, Litwie, Łotwie i Białorusi.

**Próby w środę, godz. 12.30-14.30.**

Instruktor Zbigniew Wójcik.

Opłata: 100 zł/semestr.

## ŻURAWIE męski zespół wokalny

Zespół powstał w 2012 r. Skupia seniorów – studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku Domu Kultury „Zacisze”.

Wykonuje utwory o bardzo różnicowanej tematyce. Zaprasza chętnych, którzy chcą ćwiczyć emisję głosu, oddech, wspólnie pracować nad repertuarem, przygotowując prezentacje sceniczne. Często koncertuje z zespołem wokально-estradowym „Zaciszańska Nuta”. Bierze udział w różnego rodzaju wydarzeniach artystycznych w Polsce i za granicą.

**Próby w piątek, godz. 10.30-12.30.**

Instruktor Zbigniew Wójcik.

Opłata: 100 zł/semestr.

## Koło Nr 5 Zacisze

### Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Oddział Rejonowy Warszawa Targówek  
Przewodnicząca Zarządu Anna Kuczyńska.

**Spotkania Koła odbywają się w środę, godz. 11.00-13.00.**

**Terminy spotkań:** 21.09.2022, 19.10.2022, 16.11.2022, 18.01.2023, 8.02.2023, 19.04.2023, 17.05.2023, 7.06.2023

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

14.12.2022 Spotkanie Bożonarodzeniowe

29.03.2023 Spotkanie Wielkanocne

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

## Koło Terenowe Związku Sybiraków Warszawa Praga Północ

Imienia Św. Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego

Prezes Koła Józef Kurpinowicz.

**Spotkania Koła odbywają się w środę, godz. 11.00-13.00.**

**Terminy spotkań:**

28.09.2022 Dzień Sybiraka – 12. rocznica nadania imienia Kołu Św. Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego. Spotkanie sprawozdawczo-wyborcze

26.10.2022 Spotkanie wspomnieniowe

30.11.2022 Spotkanie patriotyczno-muzyczne

14.12.2022 Spotkanie Bożonarodzeniowe

29.03.2023 Spotkanie Wielkanocne

26.04.2023 Spotkanie wspomnieniowe

24.05.2023 Dzień Matki Sybiraczki



PROJEKTY

## ART-GEO

Warsztaty scenografii, animacji poklatkowej i dźwięku, w wyniku których powstaną krótkie filmy związane z kieszkami ukrytymi na ścieżkach Geo-Zacisze i Geo-Fabryczny.

Projekt realizowany jest w partnerstwie ze Środowiskowym Domem Samopomocy „Na Targówku”, Centrum Kultury i Aktywności, Towarzystwem Przyjaciół Warszawy Oddział Targówek Fabryczny, Mieszkańcy i Zacisze, RSM Praga, Stowarzyszeniem Geocaching Warszawa.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



## PRZYJDŹ DO NAS! / Приходьте до нас!

Miejsce spotkań adresowane do osób, które zostały zmuszone do opuszczenia Ukrainy z powodu wojny: warsztaty dla dzieci, nauka polskiego, przestrzeń do rozmowy i spotkań. / Місце зустрічі людей, які були змушені покинути Україну через війну: майстер-класи для дітей, вивчення польської мови, простір для розмов та зустрічей.

## HEALTHY CHOICES

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

## ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA MAM

Bezpłatne zajęcia dla mam oraz animacje dla ich dzieci do 3 roku życia. Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 9.00-10.30. Obowiązują zapisy online. Finansowanie: Budżet Obywatelski.



## DZIECIAKI NIE PŁACĄ

Cykl bezpłatnych warsztatów artystycznych, edukacyjnych i ekologicznych dla dzieci i młodzieży, rozwijających ich zainteresowania i kształtujących postawy aktywnego uczestnictwa w kulturze i społeczeństwie. Finansowanie: Budżet Obywatelski.

## SERCA NA NAKRĘTKI

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

## OGRÓD SĄSIEDZKI

Jarmuż, rzodkiewka, szpinak, cykorja, 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 Domu Kultury Zacisze. To nasze wspólne dobro. Dbaj o nie i korzystaj z jego plonów.

## SPOTKANIE Z TEATREM

Różnorodne spektakle, których twórcy i aktorzy to uczestnicy i absolwenci Warsztatów Teatralnych Akademii Sztuki i Kultury, [www.warsztaty-teatralne.pl](http://www.warsztaty-teatralne.pl)

## WYMIENNIK KSIĄŻKOWY

Inicjatywa sąsiedzka umożliwiająca wymianę książek między wszystkimi osobami, które odwiedzają Dom Kultury Zacisze. Wymiennik pomaga w promocji czytelnictwa i wpiera ekologię.

## SŁOWNIK DOBREGO SĄSIEDZTWA

Cykl warsztatów integracyjnych dla mieszkańców Targówka mówiących po polsku i po ukraińsku. W ramach projektu odbędą się trzy cykle warsztatów łączące arteterapię ze sztuką animacji poklatkowej. Powstałe podczas warsztatów filmy zostaną zaprezentowane 16 listopada 2022 - Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Finansowanie: m.st. Warszawa (Fundusz Edukacji Kulturalnej).



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, eksperymentują z tuszem, wodą i barwnymi plamami.

**Zajęcia raz w miesiącu, 1,5 godziny.**

Prowadzi Teresa Ewa Ledzińska.

Uczestnicy: dzieci 7-12 lat.

## 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.

## FLORYSTYKA

Florystyka, oprócz sztuki układania kwiatów, to również uwalnianie kreatywności i doskonalenie wyobraźni. Nauka tworzenia precyzyjnych form, dobierania kolorów, wyważania aranżacji, zarówno dla początkujących, jak i tych bardziej doświadczonych. Powstaną bukiety układane w ręku, kompozycje w naczyniach, biżuteria florystyczna, wianki i wieńce, czyli florystyka sezonowa i okolicznościowa. Uczestnicy otrzymają wskazówki techniczne i przydatne informacje podczas ćwiczeń warsztatowych i tworzenia własnych kompozycji.

**Zajęcia w wybrane soboty.**

Prowadzi Bożena Wiśniewska.

Uczestnicy: młodzież i dorośli.

## 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, techniki, biologii i medycyny. Mali Einsteinini to cykl warsztatów dla małych-wielkich odkrywców.

**Zajęcia w każdą sobotę, godz. 10.00, 11.00, 12.00.**

Prowadzi Ewelina Romanowska i instruktorzy.

Uczestnicy: dzieci 4-12 lat.

## MAKRAMA

Miękkosc 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 w wybrane soboty, 1,5-2 godziny.**

Prowadzi Dorota Koch.

Uczestnicy: młodzież 10+, dorośli.

## OTWARTA PRACOWNIA HOPart

W Otwartej pracowni poznacie rozmaite szlachetne techniki plastyczne, tj. rysunek ołówkiem, węglem, sangwiną i tuszem, malarstwo w technice akwareli, tempery i akrylu, malarstwo olejne, grafika warsztatowa, collage, rzeźba. Swoistością warsztatów jest łączenie fikcji z realizmem, zabawy z edukacją, sztuki z przekazem informacji. Inspiracją będzie historia sztuki, artyści tworzący w danych technikach, bieżące wystawy w muzeach i galeriach. Otwarta pracownia to przestrzeń do odkrywania swoich talentów i ograniczeń, rozmów o sztuce i własnych aspiracjach twórczych, niezależnie od wieku i umiejętności. Dla jednych będzie to rozrywka, zabawa z kolorami, odprężenie, dla innych próba określenia samego siebie oraz wyrażenia nurtujących myśli i uczuć. Do dzieła!

**Zajęcia w wybrane soboty, 2 godziny.**

Prowadzi Bożena Wiśniewska.

Uczestnicy: dzieci 8+, młodzież, dorośli.

## ROZTAŃCZONA SOBOTA I INTENSYWNE KURSY TANECZNE

Warsztaty i kursy taneczne, podczas których uczestnicy uczą się kroków i figur. Pracują nad koordynacją ruchową, kondycją i poczuciem rytmu. W programie: bachata, salsa, fokstrot, quickstep, tańce latynoamerykańskie/samba, walc angielski, walc wiedeński, rock'n'roll, cha-cha, jive, boogie woogie, tańce swingowe, taniec dyskotekowy, tango.

**Zajęcia w wybrane soboty.**

Prowadzi Robert Kulesza.

Uczestnicy: dorośli.

# Geo-Zacisze



Który z mafiosów sprzedawał bilety w kinie Pelikan? Jaki był ulubiony napój bywalców zaciszańskie kąpieliska? W jaki sposób udaremniono wysadzenie trzypiętówki? Zacisze skrywa wiele ciekawych i powszechnie nieznanych historii. Poznaj je odnajdując skrytki i ukryte w nich skarby. Keszce 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](http://www.zacisze.waw.pl/geo-zacisze)**

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

**Finansowanie:** Fundusz Animacji Kultury, Fundusz Edukacji Kulturalnej.



# Geo-Fabryczny



GEO-TARCÓWEK

Gdzie znajdują się pozostałości osiedli robotniczych i fabryk z XIX w.? Co zbudowano z szyn kolei petersburskiej? Gdzie mieszkał serialowy Balcerek? Targówek Fabryczny skrywa niejedną barwną historię. Poznaj ją razem z Domem Kultury Zacisze i geocachingiem.

Nowa przygoda czeka tuż za rogiem! Odkryj niezwykłe miejsca na Targówku, podejmij ciekawe wyzwania, twórz galerie skrytek. Wystarczy smartfon z funkcją GPS, darmowe konto na stronie [geocaching.com](http://geocaching.com), mapa i... w drogę!

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

**Finansowanie:** Fundusz Animacji Kultury, Fundusz Edukacji Kulturalnej



SPOTKAMY SIĘ  
NA  
ZACISZU!  
☺



