



INFORMATOR 2023/2024
DOM KULTURY ZACISZE

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

📞 70 1240 1082 1111 0010 0373 7016

Drodzy Przyjaciele,

wokół nas wiele się dzieje. Nie tylko w świecie, kraju, ale także na Zaciszu. Rozbudowa stała się faktem. Pierwsze prace ruszyły, a ich finałem będzie nowoczesny obiekt, którego wszyscy wyczekujemy od lat. Wizualizacje nowej bryły możecie oglądać na naszej stronie internetowej i na wystawie w budynku DK Zacisze, a w sezonie 2023/2024 postępy prac będziecie mogli śledzić prosto z okien naszych pracowni i sal.

W dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości nadal będziemy Was inspirować do rozwoju i twórczości. Z nami odkryjecie ukryte talenty, zrelaksujecie się po ciężkim dniu w szkole bądź w pracy, spotkacie ciekawych artystów i zaciszańskich sąsiadów.

Mamy dla Was propozycje od lat cieszące się Waszym uznaniem, a także wiele nowości. Wśród nich znajdziecie Sahiko i boro, czyli japońską sztukę dekoracyjnego haftu oraz zajęcia szdełkowania i dziergania na drutach. Zaprosimy Was do praktykowania uważności na Ashtanga jodze, nieszablonowego myślenia na zajęciach PrzeTwórni, eksperymentowania z fotografią i video art w Pracowni audiowizualnej oraz do świata roślin w Klubie Zielarskim.

Zapraszamy do lektury Informatora 2023/2024 i aktywnego spędzania czasu na Zaciszu.

Zespół Domu Kultury Zacisze

*Prace prezentowane w Informatorze powstały w Pracowni Ceramiki Artystycznej pod kierunkiem Magdaleny Jaworskiej.



AKWARELA

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

Zajęcia dla dzieci 7+ i młodzieży w czwartek:

I grupa młodsza, godz. 16.00-17.30

II grupa starsza, godz. 17.45-19.15

Zajęcia dla dorosłych w środę, godz. 19.00-21.00

Instruktor: Teresa Ledzińska

Opłata: młodzież 100 zł/m-c, dorośli 130 zł/m-c; materiały własne.

Pojedyncze zajęcia: młodzież 35 zł, dorośli 45 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, budowli i przestrzeni. Grupa wspólnie ogląda i omawia zdjęcia, albumy, prezentacje. Zainspirowani uczestnicy projektują place zabaw, wieżowce, ogrody, fabryki, igloo, miasteczka, zabawki, meble. Projekty realizują używając pudeł, butelek, sznurków, kostek cukru, słomek, patyczków, papieru, materiałów budowlanych. Na zakończenie zajęć makiety są prezentowane i omawiane.

Zajęcia w piątek, godz. 16.30-18.00

Instruktor: Bożena Wiśniewska

Uczestniczki/cy: dzieci 6-12 lat

Opłata: 180 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 50 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, witraż, płaskorzeźba, 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.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 17.05-17.55

Instruktorka Lucyna Kraśkiewicz

Uczestniczkcy: dzieci 3-6 lat

Opłata: 130 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 40 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 płaskorzeźb. Uczą się także szklific i malować angobami. Wszystkie ulepione przez uczestników prace zostaną dwukrotnie wypalone w profesjonalnym piecu ceramicznym, dzięki czemu będą trwałe i elastyczne. Po ok. trzech tygodniach (czas potrzebny na wypał i obróbkę) każda praca, bezpiecznie zapakowana, wróci do autora.

Zajęcia:

I grupa (dzieci 9-14 lat) w poniedziałek, godz. 15.30-16.45

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

III grupa (dzieci 9-14 lat) w środę, godz. 15.45-17.00

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

Instruktorka Magdalena Jaworska

Opłata: 240 zł/m-c obejmuje materiały i wypalanie

EKOMAJSTERNIA

Kreatywne zajęcia dla dzieci i rodziców. Zróbmy to sami! Zróbmy coś z niczego! Będziemy się inspirować, wykonywać samodzielnie ciekawe i ekologiczne dekoracje i dodatki do naszych domów bez zbędnego kupowania. W myśl zasady zero waste damy rzeszom drugie życie! Pamiętajmy: Czysta Ziemia jest w naszych rękach!

Zajęcia w czwartek, godz. 12.00-15.00

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczkcy: dzieci 5-11 lat z rodzicami, młodzież 12+, dorośli

Zajęcia bezpłatne. Materiały własne

EKSPERYMENTALNA PRACOWNIA AUDIOWIZUALNA

Kreatywne zajęcia multimedialne, artystyczna fotografia eksperymentalna, podstawy sztuki operatorskiej, realizacja spotów i krótkich form wideo, nauka oświetlenia i dźwięku w filmie. Poprawne nagrywanie wywiadów i dokumentacja podczas koncertów, wystaw, wydarzeń kulturalnych. Wspólna realizacja filmów na podstawie pomysłów uczestników. Eksperymenty wizualne, video art.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 18.30-21.00

Instruktor Hamid Ibadullayev

Uczestniczkcy: młodzież 16+, dorośli

Opłata: 150 zł/m-c. Uczestnicy przychodzą z własnym aparatem lub smartfonem

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, szkło lub porcelanie, kolaż. Kalejdoskop plastyczny to zabawa i nauka dla każdego dziecka, które lubi twórczo eksperymentować.

Zajęcia w środę, godz. 16.30-18.00

Instruktor Anna Podniewska-Bartoszek

Uczestniczki/cy: dzieci 6-12 lat

Opłata: 220 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 60 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. 18.10-20.10

Instruktor Halyna Busko

Uczestniczki/cy: 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, tworzyć własne kompozycje projektując przedmioty użytkowe i artystyczne – kwietniki, lampiony, makaty, biżuterię.

Zajęcia w piątek, godz. 18.15-19.15

Instruktor Dorota Koch

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież, dorośli

Opłata: 144 zł/m-c obejmuje materiały przy małych formach. Duże formy z materiałów własnych

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. Podczas zajęć uczestnicy pracują w technikach tj.: pastel, akryl. 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. 12.15-13.45

V grupa w piątek, godz. 14.00-15.30

Instruktor Bogusława Ołowska

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 6-16 lat

Opłata: 140 zł/m-c, materiały własne, pojedyncze zajęcia 50 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. 9.00-11.00

Instruktor Danuta Odyniec

Uczestniczki/cy: 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 wykorzystywać 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. Instruktorka 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

Instruktorka Bożena Wiśniewska

Uczestniczki/cy: młodzież 14+, dorośli

Opłata: 180 zł/m-c, materiały własne, pojedyncze zajęcia 55 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, ucą 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

Instruktorka Bożena Wiśniewska

Uczestniczki/cy: młodzież 11+

Opłata: 180 zł/m-c, materiały własne, pojedyncze zajęcia 55 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 poznają budowę 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

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież

Opłata: 120 zł/m-c, materiały własne, pojedyncze zajęcia 40 zł

SASHIKO i BORO

Zajęcia inspirowane japońską sztuką dekoracyjnego haftu z użyciem igły, białych lub czerwonych nici i skrawków różnych tkanin. Technika boro i ścieg sashiko znane są od setek lat, były używane do wzmocnienia tkanin i ubrań, a dziś ten styl pojawia się w aktualnych trendach modowych.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 18.00-19.30

Instruktor: Dorota Koch

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież, dorośli

Opłata: 120 zł/m-c. Materiały własne

SZYDEŁKO CZY DRUTY

Zajęcia szydełkowania i dziergania na drutach, skierowane do osób w różnym wieku i na różnym poziomie zaawansowania. Uczestnicy traktowani są indywidualnie, a wzory i techniki dopasowane są do poziomu ich umiejętności. Na zajęciach powstaną wyjątkowe i niepowtarzalne przedmioty dekoracyjne do domu (np. poduszka, tapacz snów), elementy strojów i inne przedmioty o praktycznym zastosowaniu.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 16.30-18.00

Instruktor: Dorota Koch

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież, dorośli

Opłata: 120 zł/m-c. Materiały własne

SZYCIE ARTYSTYCZNE

Zajęcia kreatywnego szycia ręcznego, gdzie głowa projektuje, a ręka wykonuje. Podczas zajęć nauczymy się podstaw szycia w ręku tworząc artystyczne rzeczy, które będzie można wykorzystać w życiu codziennym, m. in. plecak, piórniki, przytulanki. Tylko wyobraźnia może nas ograniczyć. Własne projekty będziemy przelewać na papier, a później urzeczywistnimy je za pomocą igły, nitki, nożyczek i tkanin.

Zajęcia w czwartek, godz. 18.00-19.00

Instruktor: Kinga Duczman-Kwiatkowska

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 7-12 lat

Opłata: 150 zł/m-c, obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia

(w porozumieniu z instruktorem) 45 zł

TKACTWO ARTYSTYCZNE

Tkanie gobelinów wymaga wiele cierpliwości, ale dostarcza też ogromnej satysfakcji z ukończonej pracy. Proces tkania pozwala na wyciszenie się i oderwanie od codzienności. Podczas zajęć poznacie podstawy tkactwa artystycznego, nauczycie się naciągania osnowy i uzyskiwania przesmyku z użyciem listwy, poznacie wszystkie sploty i techniki oraz nauczycie się cieniowania.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 9.00-15.00

Instruktor: Teresa Szczepańska

Uczestniczki/cy: dorośli

Opłata: 160 zł/m-c. Próbne zajęcia 65 zł



MUZYKA

AKORDEON

Indywidualna nauka gry na akordeonie w oparciu o program szkoły muzycznej I stopnia.

Zajęcia w czwartek (45')

Instruktor Wiesław Leśniewski

Uczestniczki/cy: 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

Uczestniczki/cy: dorośli

Opłata: 104 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 35 zł

GITARA

Indywidualna nauka gry na gitarze klasycznej. Poznawanie różnych technik gry w różnych stylach muzycznych.

Zajęcia w poniedziałek, wtorek lub środę (45')

Instruktor Jan Kasprzyk

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież, dorośli

Opłata: 282 zł/m-c

GITARERRA zespół gitarowy

Propozycja dla młodych muzyków-amatorów, którzy chcą wspólnie propagować muzykę gitarową grając utwory z różnych epok, od renesansu po muzykę współczesną.

Zajęcia we wtorek, godz. 18.00-19.30

Instruktor Jan Kasprzyk

Uczestniczki/cy: młodzież

Opłata: 250 zł/semestr lub 80 zł/m-c

KEYBOARD KIDS

Indywidualna nauka gry na instrumentach klawiszowych. Uczestnik podczas zajęć pozna podstawy zasad muzyki, będzie pracował nad techniką, znajomością zapisu nutowego, poczuciem rytmu i słuchem muzycznym. Instruktor zachęca dzieci do tworzenia własnych kompozycji muzycznych i muzyczno-słownych. Zajęcia dostosowane są do wieku, możliwości poznawczych ucznia, kreatywności danej jednostki. Ich celem jest oswojenie dziecka z językiem muzycznym, zbudowanie dobrych skojarzeń z występami scenicznymi i podstawowej znajomości z zakresu teorii muzyki.

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

Instruktor Ariadna Laddy

Uczestniczki/cy: dzieci 4-10 lat

Opłata: 282 zł/m-c (45'), 188 zł/m-c (30'), 94 zł/m-c (15')

Próbne zajęcia 80 zł (45'), 60 zł (30'), 40 zł (15')

KEYBOARD

Nauka gry na instrumentach klawiszowych w oparciu o program szkoły muzycznej I stopnia.

Zajęcia w czwartek (30' lub 45')

Instruktor Wiesław Leśniewski

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież

Opłata: 282 zł/m-c (45'), 188 zł/m-c (30'). Próbne zajęcia 80 zł (45'),

60 zł (30')

MAŁY MUZYK

Zajęcia obejmują naukę gry na instrumencie klawiszowym połączoną ze śpiewem. Uczestnik pozna podstawy zasad muzyki, będzie pracował nad techniką, znajomością zapisu nutowego, poczuciem rytmu i słuchem muzycznym. Instruktor zachęca dzieci do tworzenia własnych tekstów piosenek, własnych kompozycji muzycznych lub muzyczno-słownych. Zajęcia są dostosowane do wieku, możliwości poznawczych ucznia, kreatywności danej jednostki. Ich celem jest oswojenie dziecka z językiem muzycznym, nauczenie podstaw teorii muzyki oraz zbudowanie dobrych skojarzeń z występami scenicznymi.

Zajęcia we wtorek lub piątek (15', 30' lub 45')

Instruktor Ariadna Laddy

Uczestniczki/cy: dzieci 4-10 lat

Opłata: 282 zł/m-c (45'), 188 zł/m-c (30'), 94 zł/m-c (15')

Próbne zajęcia 80 zł (45'), 60 zł (30'), 40 zł (15')

PIANINO

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

Zajęcia we wtorek lub piątek (30', 45' lub 60')

Instruktor Julia Greke-Patej

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata: 370 zł/m-c (60'), 282 zł/m-c (45'), 188 zł/mc (30')

Próbne zajęcia: 100 zł (60'), 80 zł (45'), 60 zł (30')

STUDIO PIOSENKI ROZRYWKOWEJ

Indywidualne lekcje śpiewu, podczas których kształcimy dzieci, młodzież i dorosłych w zakresie: emisji głosu, poczucia rytmu, dykcji, interpretacji, pracy z mikrofonem i na scenie. Dodatkowo zapoznajemy 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-Seriko

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata: 320 zł/m-c (45'), 220 zł/m-c (30')

STUDIO WOKALNE

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

Zajęcia od poniedziałku do piątku

Instruktor Katarzyna Olk

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież, dorośli

Opłata: 300 zł/m-c (60'), 260 zł/m-c (45'). Próbne zajęcia 80 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). 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')

Instruktorka Tatyana Galuza

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata: 1x w tyg. 320 zł/m-c, 2x w tyg. 420 zł/m-c. Próbne zajęcia 90 zł

ZESPÓŁ WOKALNY BUBBLE GUM

Grupowe zajęcia wokalne, podczas których młodzi wokaliści pracują nad emisją głosu, uczą się pracy z mikrofonem i na scenie, poznają zasady śpiewu w wielogłosie. To świat pięknej muzyki oraz niezapomniane emocje!

Zajęcia w środę, godz. 18.20-19.10

Instruktorka Tatyana Galuza

Uczestniczki/cy: dzieci 7-12 lat

Opłata: 120 zł/m-c

ZESPOŁY WOKALNE VOICE

Grupowe zajęcia wokalne, obejmujące 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 oswajają się ze sceną, zdobywają umiejętność opanowania tremy, a także uczą się odpowiedzialności za grupę.

Instruktorka Anna Czuchaj-Seńko

MINIVOICE

Zajęcia w czwartek, godz. 17.10-18.10

Uczestniczki/cy: dzieci 7-11 lat

Opłata: 120 zł/m-c

VOICE OF ZACISZE

Zajęcia w czwartek, godz. 18.15-19.45

Uczestniczki/cy: młodzież 12-17 lat

Opłata: 150 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, rozładują nagromadzone emocje, oswajają ze sceną i przygotowują do występów publicznych. Zespół wspólnie stworzy spektakl, który zaprezentuje przed publicznością na zakończenie sezonu.

Zajęcia w czwartek, godz. 17.10-18.40

Instruktor Anna Maria Komorowska

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 9-13 lat

Opłata: 250 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 innowacyjnym 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 technik tańca oraz odkrywanie siebie poprzez ruch. Wykorzystując m.in. metodę improwizacji uczestnicy będą pracować nad znaczeniem swojego ciała w przestrzeni, świadomością ruchu oraz znaczeniem 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 Chałubek, Angelika Paradowska

Uczestniczki/cy: młodzież 11-18 lat

Opłata: 120 zł/m-c



TANIEC I RUCH
TANIEC I RUCH

ASHTANGA JOGA

Ashtanga joga charakteryzuje się stałą sekwencją asan, która w miarę rozwoju praktyki ćwiczącego, jest poszerzana o kolejne pozycje. Ważny jest tutaj oddech połączony z ruchem, uważność i zaangażowanie.

Ashtanga Joga jest cennym narzędziem w budowaniu koncentracji, wyciszania umysłu, kontaktowania się ze sobą oraz budowania siły i elastyczności fizycznej w zdrowy, świadomy sposób.

Zajęcia w środę i piątek, godz. 8.30-9.45

Instruktor: Marta Sutor

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Opłata: 2x w tygodniu 280 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 50 zł

BALET

Program zajęć obejmuje podstawy tańca klasycznego, ćwiczenia rozciągające i korygujące postawę, plastykę ruchu, naukę techniki wyrazu scenicznego i improwizacji, autorskie mini etudy baletowe. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem terminologii baletowej 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 7-12 lat)

IV grupa we wtorek, godz. 19.00-20.00 (grupa super zaawansowana)

Choreografka: Krystyna Strawieńska-Goliasz

Opłata:

I grupa – 150 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 45 zł

II i III grupa – 165 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 55 zł

IV grupa – 190 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 60 zł

BREAK ACADEMY

Zajęcia dla początkujących oraz dla tych, którzy opanowali już podstawowe techniki tego tańca i chcą je doskonalić poprzez ćwiczenia. W programie nauka podstawowych kroków tańca break dance oraz ćwiczenia siłowe i sprawnościowe, w tym kroki wykonywane „w parterze”, czyli rękami

i nogami, a często całym ciałem na ziemi. Break dance wymaga samodyscypliny, koncentracji i systematyczności, a jednocześnie jest otwarty na improwizację, pozwala na dowolność ruchową, funkcjonuje poza normami, nie jest zamknięty w układach, daje możliwość wyzwolenia osobistej ekspresji. Toprock, power moves, freeze i footwork – to wszystko przed Wami.

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

Instruktor: Łukasz Depa

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 9-14 lat

Opłata ryczałtowa: 155 zł/m-c lub 650 zł/semestr. Zajęcia próbne 50 zł

BREAK Kids

Break Kids to zajęcia łączące break dance, hip-hop, elementy jogi i akrobatyki. 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. 15.40-16.25

Instruktor: Łukasz Depa

Uczestniczki/cy: dzieci 6-8 lat

Opłata ryczałtowa: 140 zł/m-c lub 600 zł/semestr, pojedyncze zajęcia 40 zł

CAPOEIRA

Brazylijska sztuka walki, która łączy w sobie elementy walki, akrobatyki, muzyki oraz kultury Brazylii. Na zajęciach uczestnicy poznają sztukę walki, podstawy akrobatyki oraz uczą się gry na brazylijskich instrumentach, a także śpiewają piosenki w języku portugalskim. Roczna praca uczestników kończy się egzaminem oraz otrzymaniem stopnia w capoeira.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 17.55-18.55

Instruktor: Grzegorz Wasztecwic

Uczestniczki/cy: dzieci 6+, młodzież

Opłata: 120 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 40 zł

DANCE FOLK

Na zajęciach dzieci poznają podstawy tańca ludowego oraz innych tańców z różnych stron świata. Zajęcia taneczne rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, poprawiają prawidłową motorykę i postawę ciała. Dają możliwość ekspresji i swobodnego wyrażenia siebie, uczą dobrych relacji w zespole, odpowiedzialności scenicznej w grupie oraz kształtują poczucie własnej wartości. Ćwiczenia rozciągające poprawiają formę i kondycję, a układy choreograficzne wzmacniają pamięć ruchową.

Zajęcia w czwartek, godz. 16.00-17.00

Instruktor Barbara Gmyz

Uczestniczki/cy: dzieci 6-9 lat

Opłata: 50 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 17 zł

KLUB TANECZNY BOOGIE ROCK

Klub tańca boogie woogie i rock'n'rolla istnieje od 1995r. Tancerze posiadają tytuły mistrzów Polski Boogie Woogie w różnych kategoriach wiekowych, biorą udział w turniejach, pokazach, programach TV, imprezach artystycznych, projektach, szkoleniach i obozach treningowych w kraju i za granicą. Pary taneczne są laureatami wielu przeglądów tanecznych w Polsce i za granicą. Zapisy u instruktora.

Zajęcia we wtorek, godz. 19.00-20.25, w piątek 18.00-20.25

Instruktor Robert Kulesza

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież

LATINO SOLO

Zajęcia taneczne dla młodzieży i dorosłych, którzy chcą czerpać radość z tańca i muzyki. W programie nauka kroków salsy, bachaty i innych tańców latino, a także tańców swingowych. Zajęcia dają możliwość poznania podstaw tańca i panujących w nim zasad, popracowania nad koordynacją ruchową oraz poprawienia kondycji i sylwetki.

Zajęcia w środę, godz. 20.15-21.15

Instruktor Robert Kulesza

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Opłata: 140 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 50 zł

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 psychoruchowy i wpływają na prawidłową postawę dziecka. Show Dance to świetna zabawa i niezwykle żywiołowe układy choreograficzne.

Zajęcia w piątek:

I grupa – godz. 16.00-16.45 (6-8 lat)

II grupa – godz. 16.50-18.05 (9-14 lat)

Instruktor Paulina Kazubek

Opłata ryczałtowa:

I grupa: 140 zł/m-c lub 600 zł/semestr, pojedyncze zajęcia 40 zł

II grupa: 155 zł/mc lub 650 zł/semestr, pojedyncze zajęcia 50 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 oraz współczesne choreografie.

Zajęcia we wtorek, godz. 12.00-13.00 i w piątek, godz. 10.00-11.00

Instruktor Ewa Karasińska

Opłata: (1x60') 65 zł/m-c, (2x60') 130 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 26 zł

TANIEC TOWARZYSKI

Zajęcia dla dorosłych i młodzieży mające na celu naukę tańca w parach, dzięki czemu będziemy mogli swobodnie bawić się na każdej imprezie tanecznej. W programie zajęć: bachata, salsa, rock and roll, tańce standardowe /walc angielski, tango, walc wiedeński, fokstrot, quickstep, tańce latinoamerykańskie / samba, cha cha, rumba, jive, boogie woogie, tańce swingowe oraz tańce integracyjne/grupowe. Podczas zajęć popracujemy również nad koordynacją ruchową, kondycją i poczuciem rytmu.

Zajęcia:

we wtorek, godz. 20.30-22.00

w piątek, godz. 20.30-22.00

Instruktor Robert Kulesza

Uczestniczki/cy: dorośli

Opłata: 1x w tygodniu 200 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 70 zł

TAŃCE ŚWIATA

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. Istotnym elementem jest wspólnotowy charakter proponowanych tańców oraz ich integrująca funkcja. Zajęcia są skierowane do osób dorosłych, bez względu na umiejętności czy doświadczenie taneczne. Nie są wymagane pary. Zajęcia pozwalają zdobyć nowe umiejętności, ale również są wspólną zabawą.

Zajęcia w czwartek, godz. 20.00-21.30

Instruktor Ewa Karasińska

Uczestniczki/cy: dorośli

Opłata: 140 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 46 zł



EDUKACJA
EDUKACJA

JĘZYK ANGIELSKI

Lekcje języka angielskiego ogólnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych, grupowe lub indywidualne, prowadzone są metodą komunikatywną, przez wykwalifikowaną i doświadczoną lektorkę korzystającą z najnowszych materiałów edukacyjnych liczących się wydawnictw językowych (Oxford, Cambridge, Exspress Publishing, McMillan). Ich 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'**

Lektorka Małgorzata Kęcka

Uczestniczki/cy: 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 160 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby)

Lekcja indywidualna 60' – 90 zł/godz. (w formie online)

JĘZYK UKRAIŃSKI

Klub języka ukraińskiego dla Polaków, którzy chcą nauczyć się prawidłowej wymowy, czytania i pisania w języku ukraińskim, podstawowych zwrotów lub poszerzyć słownictwo.

Zajęcia w czwartek, godz. 10.00-11.00

Prowadząca Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Zajęcia bezpłatne

PROGRAMOWANIE w świecie MINECRAFT

Nauka programowania. W trakcie zajęć uczestnicy wchodzi w uwielbiany przez nich świat Minecrafta. Środowisko tej gry jest tylko pretekstem, dzięki któremu dzieci z jeszcze większym entuzjazmem podchodzą do nauki. Uczą się programować i poszukiwać rozwiązań. Poznają zasadę rozkładania problemów na czynniki pierwsze, uczą się świadomego reagowania na zaistniałą sytuację i zdobywają umiejętność podejmowania najlep-

szych decyzji. Świat programowania opisywany jest w języku angielskim, w związku z tym młodzi programiści uczą się przy okazji technicznego języka angielskiego. Każde dziecko pracuje na udostępnionym mu laptopie.

Zajęcia w czwartek:

I grupa – godz. 15.45-16.45 (początkujący)

II grupa – godz. 16.55-17.55 (kontynuacja oraz dzieci początkujące 11-14 lat)

Zajęcia prowadzą instruktorzy Nienudno.pl

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 7-14 lat

Opłata ryczałtowa: 180 zł/m-c

PRACOWNIA MIKROMODELARSTWA I GIER STRATEGICZNYCH „UŁAN”

Pracownia to miejsce, gdzie w ciekawy, przyjemny sposób łączymy modelarstwo z wiedzą o różnych epokach, historii i wojskowości. Poprzez strategiczną zabawę można poczuć się dowódcą i na makietach rozgrywać historyczne bitwy. Uczestnicy zdobywają umiejętność manualnego posługiwania się narzędziami do obróbki kartonu i plastiku, sami wykonują figurki żołnierzy z różnych epok, modele sprzętu i pojazdów wojskowych oraz elementy terenu do rozgrywania bitew.

Zajęcia:

w środę, godz. 18.20-20.50 (mikromodelarstwo i gry strategiczne)

w piątek, godz. 17.35-21.00 (modelarstwo zaawansowane i gry strategiczne)

Uczestniczki/cy: dzieci 11+, młodzież

Instruktor Jacek Bajer

Opłata: 1x w tygodniu 120 zł/m-c, 2x w tygodniu 180 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® 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 piątek:

I grupa – godz. 15.15-16.15 (początkujące)

II grupa – godz. 16.20-17.20 (kontynuujące oraz początkujące 11-14 lat)

Zajęcia prowadzi instruktorzy Nienudno.pl

Uczestniczkcy: dzieci i młodzież 7-14 lat

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

Uczestniczkcy: dzieci i młodzież 10-14 lat

Opłata 499 zł/semestr

Semestr I (15 zajęć) 19.09.2023-2.01.2024

Semestr II (15 zajęć) 6.02.2024-21.05.2024



UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU
UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU



Zostań studentem Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku działa od 2007 roku. Wzbogaca życie osób dorosłych i buduje więzi międzyludzkie. Studenci uczestniczą w interesujących wykładach, koncertach i spotkaniach.

Jeśli chcesz zostać studentem UTW

Zapoznaj się z regulaminem, wypełnij i złóż deklarację studencką, opłać składkę i wyraz 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 DK Zacisze, w tym we wszystkich wykładach:

120 zł – opłata jednorazowa za semestr

200 zł – opłata jednorazowa za dwa semestry.

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

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

Opłaty semestralne są bezwrotne.

W programie:

- wykłady w poniedziałek, godz. 11.00
- warsztaty, sekcje, wspólne wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne, zgodnie z harmonogramem.

GIMNASTYKA

Zajęcia ogólnorozwojowe, korekcyjno-wzmacniające, utrzymujące sprawność ruchową, uwzględniające potrzeby oraz ograniczenia osób 60+. Celem ich jest podtrzymywanie i kształtowanie sprawności ruchowej, prawidłowej ruchowości stawów, biodra i pogłębianie problematyki zdrowego kręgosłupa.

Zajęcia we wtorek, godz. 11.00-11.45

Instruktor Ewa Liniewicz

Opłata (45'): 60 zł/m-c, pozostali 70 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 20 zł, pozostali 25 zł

GIMNASTYKA SLOW STRETCH

Zajęcia rozciągające, poprawiające i utrzymujące sprawność ruchową, redukujące stres i napięcia mięśniowe, odciążające. Przeznaczone także dla osób z długotrwałymi schorzeniami układu ruchu oraz osób mniej sprawnych.

Zajęcia w piątek, godz. 13.25-14.10

Instruktor Ewa Liniewicz

Opłata (45'): 60 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 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

Zajęcia prowadzone metodą komunikatywną, nastawione na rozwijanie różnorodnych kompetencji językowych, tj. mówienie, pisanie, czytanie

czy rozumienie ze słuchu. Zajęcia praktyczne, przydatne w kontaktach z obcokrajowcami.

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

Lektorka Małgorzata Kęcka

Opłata ryczałtowa: 120 zł/m-c (grupa ≥3 osoby), pozostali 150 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby)

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)

Moderatorka 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.

Opiekunka Zofia Bohusz, studentka UTW

Opłata: zgodnie z cennikiem Pływalni „Polonez”

KLUB PODRÓŻNIKA

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

Spotkania w czwartek, godz. 11.00-13.00 (raz lub dwa razy w miesiącu)

Podróżniczka Teresa Delegacz, studentka UTW

Spotkania bezpłatne

KLUB ZIELARSKI

Rośliny od zawsze towarzyszą ludziom. Istniejemy dzięki roślinom i możemy żyć dalej tylko wtedy, gdy będą z nami. Są niezbędne do życia. Dają żywność i powietrze, nam i wszystkim żywym organizmom na naszej planecie. Pomagają zachować zdrowie i przychodzą z pomocą, kiedy niedomagamy. A tak mało o nich wiemy. Wiedza o świecie roślin, ich różnorodności i możliwościach pozwala docenić je i skorzystać z tego, czym nas obdarzają. Pozwala też zrozumieć, dlaczego z takim szacunkiem odnosili się do przyrody nasi przodkowie. Historie zielonego świata są fascynującymi opowieściami, które od dawna czekają na poznanie.

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

Instruktor Maria Kuzak

Opłata: bezpłatnie dla studentów UTW Zacisze, pozostali 20 zł

KULTURA, PSYCHOLOGIA I JEDZENIE

Zajęcia edukacyjne dla dorosłych, zwiększające świadomość na temat wpływu uwarunkowań kulturowych, społecznych i psychologicznych na dokonywanie wyborów żywnościowych.

Historia ludzkości, religia, status społeczno-ekonomiczny, media, osobowość oraz emocje mają ogromny wpływ na kształtowanie postaw i zachowań żywieniowych, rozwój różnych stylów jedzenia, w tym niebezpiecznych, i zaburzeń odżywiania. W trakcie zajęć poznamy główne czynniki społeczno-kulturowo-psychologiczne wpływające na sposób odżywiania, mechanizmy ich działania oraz radzenia sobie z nimi.

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

Grupa min. 12 osób

Instruktor Beata Cieślińska

Opłata: 70 zł/2x m-c, pozostali 80 zł/2x m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł, pozostali 50 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: Yuliia Matsiuk

Oplata (120'): 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. Nie jest wymagane doświadczenie taneczne, najważniejsza jest wspólna zabawa i ruch.

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

Zajęcia we wtorek, godz. 12.00-13.00 i w piątek, godz. 10.00-11.00

Instruktor: Ewa Karasińska

Oplata: (1x60') 65 zł/m-c, (2x60') 130 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 26 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

Trener: Piotr Zagrajek ze Szkoły Pamięci 4 Brains

Oplata (60'): 120 zł/m-c, pozostali 140 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 40 zł, pozostali 50 zł

SOLO SENIOR

Warsztaty wokalne dla solistów przy akompaniamencie pianina. Ćwiczenia oddechowe, nauka emisji głosu, praca z mikrofonem, pomoc w kreacji stylu

i doboru repertuaru, przygotowanie do występów scenicznych, udziału w koncertach i przeglądach.

Próby indywidualne, termin do uzgodnienia z instruktorem

Instruktor: Julia Greke-Patej

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

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

Oplata za zajęcia (60'): 224 zł/m-c. Pojedyncze zajęcia 60 zł

ZACISZAŃSKA NUTA zespół wokalny-estradowy

Zespół powstał w 2007 roku. W swoim repertuarze ma ponad 200 utworów. Śpiewa piosenki patriotyczne, warszawskie, ludowe, kościelne, również po hebrajsku, ukraińsku, białorusku. Bierze udział w przeglądach twórczości artystycznej seniorów. Ma na swoim koncie wiele nagród. Koncertował w Polsce i za granicą, w tym: w Ukrainie, Litwie, Łotwie i Białorusi.

Próby w środę, godz. 10.00-12.00

Instruktor: Antonina Koksza

Oplata: 120 zł/semestr

ŻURAWIE męski zespół wokalny

Zespół powstał w 2012 roku. Wykonuje utwory o bardzo zróżnicowanej tematyce. Zaprasza chętnych, którzy chcą ćwiczyć emisję głosu, oddech, wspólnie pracować nad repertuarem, przygotowując prezentacje sceniczne. Bierze udział w przeglądach dla seniorów. Koncertował wspólnie z zespołem „Zaciszańska Nuta” w Polsce i za granicą.

Próby w piątek, godz. 11.15-13.15

Instruktor: Antonina Koksza

Oplata: 120 zł/semestr

Koło Nr 5 Zacisze

Polski Związek Emerytów, Rencistów

i Inwalidów, Oddział Rejonowy Warszawa Targówek

Przewodnicząca Zarządu Anna Kuczyńska

Spotkania Koła w DK Zacisze odbywają się w środę, godz. 12.00-14.00

Terminy spotkań: 20.09.2023, 18.10.2023, 22.11.2023, 13.12.2023
Spotkanie Bożonarodzeniowe, 10.01.2024, 21.02.2024, 20.03.2024
Spotkanie Wielkanocne, 17.04.2024, 22.05.2024, 5.06.2024
Siedziba Koła mieści się w Warszawie przy ul. Blokowej 3.

Koło Terenowe

Związku Sybiraków Warszawa Praga Północ

Imienia Św. Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego

Prezeska Koła Józefa Stiepanowa-Słężak

Spotkania Koła odbywają się w środę, godz. 10.00-11.30

Terminy spotkań:

20.09.2023 Dzień Sybiraka – 13. rocznica nadania imienia Kołu Św.

Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego

18.10.2023 Spotkanie wspomnieniowe

22.11.2023 Spotkanie patriotyczno-muzyczne

13.12.2023 Spotkanie Bożonarodzeniowe

20.03.2024 Spotkanie Wielkanocne

17.04.2024 Spotkanie wspomnieniowe

22.05.2024 Dzień Matki Sybiraczki



PROJEKTY
PROJEKTY



Geo-Mieszkańowy

Jak wyglądały dawne brukowane uliczki oświetlone lampami gazowymi? Gdzie teraz hula wiatr, a kiedyś biło przemysłowe serce dzielnicy? Po czym pamiątką jest tajemnicza wieża? Projekt Geo-Mieszkańowy jest kontynuacją popularnych ścieżek geocachingowych po Targówku Fabrycznym i Zaciszu (25 keszy). W tej edycji chcemy pokazać, że dzielnica, która nie ma typowych zabytków, jest ciekawa dzięki historiom ludzi ją zamieszkujących. **Weź udział w warsztatach kolażu, podziel się historiami związanymi z Targówkiem Mieszkańowym oraz poznaj lokalne historie Targówka!**

Szczegóły: www.zacisze.waw.pl/pl/geo-mieszkanowy

Projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa w ramach Funduszu Edukacji Kulturalnej.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

PRZYJDŹ DO NAS! / Приходьте до нас!

Comiesięczne spotkania adresowane do osób z Ukrainy: kreatywne warsztaty dla dzieci i ich rodziców, przestrzeń do rozmowy i spotkań. Udział bezpłatny. Zapisy online. / Щомісячна зустріч для осіб з України: творчі заняття для дітей з батьками, простір для теплих зустрічей і спілкування. Вхід вільний. Записи онлайн.

Finansowanie: Dom Kultury Zacisze

ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA RODZICÓW

(wrzesień-grudzień 2023)

Bezpłatne zajęcia wzmacniające ciało dla rodziców z Targówka. Na czas trwania zajęć rodzice mogą zostawić dzieci do 3 r.ż. pod opieką animatora.

Zajęcia we wtorek, godz. 9.00-10.30. Zapisy online

Finansowanie: Dzielnica Targówek m.st. Warszawy

SERCA NA NAKRĘTKI

Metalowe pojemniki w kształcie serca umieszczone są w 5 lokalizacjach na Targówku m.in. przed Domem Kultury Zacisze.

Finansowanie: Budżet Obywatelski

SPOTKANIE Z TEATREM

Różnorodne spektakle, których twórcy i aktorzy to uczestnicy i absolwenci Warsztatów Teatralnych Akademii Sztuki i Kultury, www.warsztaty-teatralne.pl

TO NAM W DUSZY GRA

Cykl spotkań koncertowych. Wystąpią uczestnicy zajęć muzycznych ze Szkoły Your Melody. Podczas koncertów zabrzmiały utwory, które wykonawcy chcą pokazać szerszej publiczności, prezentując co im w sercu i duszy gra.

WYMIENNIK KSIĄŻKOWY

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



WEEKEND DLA MAŁYCH I DUŻYCH
WEEKEND DLA MAŁYCH I DUŻYCH



Warsztaty weekendowe to możliwość zdobycia nowych umiejętności i nowej wiedzy, ale jednocześnie to czas, który możemy miło spędzić robiąc coś dla siebie. Niezależnie, czy jest to malarstwo, szycie, taniec, 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

Instruktor: Teresa Ewa Ledzińska

Uczestnicy: dzieci 7-12 lat

AKRYL DLA DOROSŁYCH

Warsztaty praktycznej nauki malowania akrylem. Technika ta ma wielu 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

Instruktor: 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 rękę, 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 lub niedziele

Instruktorka Bożena Wiśniewska
Uczestniczki/cy: 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 Einsteini to cykl warsztatów dla małych-wielkich odkrywców.

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

Instruktorka Ewelina Romanowska i inni instruktorzy
Uczestniczki/cy: 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 w wybrane soboty lub niedziele

Instruktorka Dorota Koch
Uczestniczki/cy: młodzież 10+, dorośli

PrzeTwórnia

Zajęcia będą wykorzystywały elementy treningu twórczości dla dzieci oraz sztuk plastycznych (malarstwa, kolażu, rysunku, fotografii, historii sztuki). Spójrzmy na świat oczami Moneta, Van Gogha, Warhola czy Picassa. Wyruszymy w podniebną podróż Chagalla. Zredukujemy świat do figur geometrycznych. Znajdziemy wady zalet i zalety wad. Zastanowimy się nad niecodziennym użyciem różnych przedmiotów, stworzymy nowe definicje i piramidy skojarzeń. A przy tym będziemy się świetnie bawić, wyrażać emocje i rozwijać wyobraźnię. Twórcze myślenie pozwala dzieciom działać innowacyjnie, nieszablonowo, ale też jednocześnie radzić sobie z codziennymi wyzwaniami w szkole, w życiu i w relacjach społecznych. Umiejętność spojrzenia na problem z różnych perspektyw jest jedną z kluczowych umiejętności budowania odporności psychicznej u dzieci.

Zajęcia w wybrane soboty

Instruktorka Magdalena Adamczak
Uczestniczki/cy: dzieci 7-10 lat

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 lub niedziele

Instruktor Robert Kulesza
Uczestniczki/cy: młodzież i dorośli

SOBOTY DLA KOBIET

Warsztaty dla kobiet, które pragną spotkać się w kobiecym gronie i wspólnie w artystycznej atmosferze tworzyć, rozmawiać, poznawać się lub wyciszyć po intensywnym tygodniu. Pretekstem do spotkań będą różne techniki artystyczne i rękodzielnicze tj.: neurografia, szydełkowanie crochet, scrapbooking, malowanie na tkaninach, dot painting, tworzenie z modeliny, itp.

Zajęcia w wybrane soboty

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: młodzież 16+ i dorośli.

SPOTKAJMY SIĘ NA ZACISZU!
TERAZ I W PRZYSZŁOŚCI!





www.zacisze.waw.pl

