

IN FOR MA TOP



2024/25

**DOM KULTURY ZACISZE
W DZIELNICY TARGÓWEK M.ST. WARSZAWY**



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

* w informatorze wykorzystano fragmenty obrazów Lucyny Kraśkiewicz
(instruktorki zajęć Bajkowa Sztuka Dziecka)

Drodzy Przyjaciele,

z radością rozpoczynamy sezon kulturalny 2024/2025 pełen spotkań ze sztuką, z bogatą ofertą zajęć, warsztatów, projektów kulturalno-edukacyjnych i wyzwań organizacyjnych związanych z rozbudową Domu Kultury. Tak jak w latach ubiegłych stawiamy na sprawdzone i cenione przez Was aktywności, ale także nowości, dbając o ich różnorodność, oryginalność i świeżość.

Na dzieci, młodzież i dorosłych czekają sekcje plastyczne, wokalne, teatralne, instrumentalne, taneczno-ruchowe oraz rękodzielnicze. Wśród nowości znajdziecie m.in. Laboratorium obrazów inspirowane twórczością niezwyklej amerykańskiej malarki Georgii O'Keefe. Gibkość i koordynację ruchową będziecie mogli ćwiczyć na zajęciach Akro Kids, a jeśli czujecie, że rozpiera Was energia to spróbujcie swoich sił w tańcu Street Dance lub na zajęciach Zumba Fitness.

W naszej zaciszańskej galerii zobaczycie wystawy o różnorodnej tematyce, w tym sezonie oddamy przestrzeń i głos lokalnym Artystom, którzy przez pryzmat sztuki ukazują świat. Jesteśmy międzypokoleniowym, prężnie rozwijającym się miejscem na mapie kulturalnej Warszawy. To dla Was powiększamy przestrzeń do rozwoju pasji.

Już teraz, na kolejnych stronach podziwiacie barwne, baśniowe i egzotyczne obrazy Lucyny Kraśkiewicz, instruktorki zajęć dla najmłodszych Bajkowa Sztuka Dziecka.

Do zobaczenia na Zaciszu.

Zespół Domu Kultury Zacisze

**PLASTYCZNE
MANUALNE
KREATYWNE**



AKWARELA

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

Zajęcia dla dzieci 7+, młodzieży i dorosłych w czwartek:

I grupa dzieci, godz. 15.30-17.00

II grupa młodzież, godz. 17.15-18.45

III grupa dorośli, godz. 19.00-21.00

Instruktorka Teresa Ledzińska

Opłata:

120 zł/m-c dzieci i młodzież, papier akwarelowy w cenie, pędzle i farby we własnym zakresie, pojedyncze zajęcia 40 zł, 130 zł/m-c dorośli, materiały własne, pojedyncze zajęcia 45 zł

archiTEKTURKI

ArchiTEKTURKI – z lotu ptaka i żabiej perspektywy – to angażujące dzieci i młodzież twórcze zabawy plastyczne. Uczestniczki/cy 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 uczestniczki/cy 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

Instruktorka Bożena Wiśniewska

Uczestniczki/cy: dzieci 6-12 lat

Opłata: 220 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 70 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, wycinanka, stemplowanie, 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

Instruktor: Lucyna Kraśkiewicz

Uczestniczki/cy: dzieci 3-6 lat

Opłata: 150 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 50 zł

CERAMIKA ARTYSTYCZNA

Chcesz ulepić zwierzaka? Postać z ulubionej gry lub świnkę-skarbonkę? A może filizankę dla babci i wisiołek 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, figurek i płaskorzeźb, uczą się także szkliwić i malować angobami. Wszystkie ulepione przez uczestniczki/ów 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 9-15 lat) w poniedziałek, godz. 15.30-16.45

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

III grupa (dzieci 9-15 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: 300 zł/m-c obejmuje materiały i dwukrotne wypalanie

GAŁGANKOWY ŚWIAT

Jak połączyć tkaninę z wełną, sznurkiem i koralikami? Jak ożywić gałganki? Jak umiejętnie plątać sznurki, aby powstała artystyczna rzecz? Jak być designerką/designerem mody? Gałgankowy Świat to połączenie tradycji z nowoczesnością w różnych formach rękodzieła artystycznego tj. makrama, szycie, szydełkowanie, druty, tkanie, filcowanie, haftowanie i inne.

Zajęcia w środę, godz. 17.00-18.30

Instruktorka Dorota Koch

Uczestniczki/cy: dzieci 8+, młodzież, dorośli

Opłata: 220 zł/m-c, podstawowe materiały w cenie, pozostałe we własnym zakresie po uzgodnieniu z instruktorką

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. Kalejdoskop plastyczny to zabawa i nauka dla każdego dziecka, które lubi twórczo eksperymentować.

Zajęcia w środę, godz. 16.30-18.00

Instruktorka Anna Podniesińska-Bartoszek

Uczestniczki/cy: dzieci 6-13 lat

Opłata: 250 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 70 zł



KROPKA MODNA i WYGODNA

Nowoczesne malarstwo akrylowe, które każdy może opanować. Zajęcia dla wszystkich, którzy chcą zrelaksować się tworząc oryginalne przedmioty dekoracyjne i użytkowe. W miłej atmosferze poznacie technikę Dots, czyli malowanie kropkami przy użyciu farb akrylowych i specjalnych narzędzi. Technika ta może służyć zarówno do dekorowania przedmiotów, tkanin jak i do tworzenia oryginalnych obrazów. Duże i małe, trójwymiarowe kropki wplatające się w ażurowe wzory mandali zachwycają pięknem, geometrycznie dopasowanym wzorem, harmonijnymi przejściami kolorów. Dots-art śmiało można nazwać arteterapią, ponieważ ten styl malowania stawia na swobodę, zabawę kolorami, pozwala eksperymentować ze wzorami, a przy tym pomaga się uspokoić i zrelaksować.

Zajęcia w czwartek, godz. 18.00-20.00

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata: 160 zł/m-c, podstawowe materiały i narzędzia w cenie, przedmioty do zdobienia we własnym zakresie po uzgodnieniu z instruktorką

LABORATORIUM OBRAZÓW

Zajęcia plastyczne dla dzieci z elementami uważnych obserwacji i zachwyty nad otaczającym je światem. Inspiracją do zajęć będzie postać niezwyklej amerykańskiej malarki Georgii O'Keefe, która zamieszkała na pustyni i stała się jej baczna obserwatką i piewczynią. Tak, jak O'Keefe będziemy uczyć się patrzeć i przekładać nasze obserwacje na prace plastyczne. Przewijające się w nich obrazy spróbujemy wkomponować w nowoczesny sposób, używając nie tylko farb, lecz także światła, przestrzeni i czasu. Wykorzystamy całe spektrum współczesnych narzędzi i strategii artystycznych - od rysowania i malowania, przez tworzenie przestrzennych instalacji, używanie dźwięków, po robienie video-artów i krótkich filmików. Nauczmy się rozmawiać, wyrażać emocje i bawić się własną kreatywnością.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 18.30-19.30

Instruktor Kamil Niedziałek

Uczestniczki/cy: dzieci 6-12 lat

Opłata: 160 zł/m-c obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 60 zł

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, martwej natury, kwiatów oraz pejzażu z elementami architektury. Zasady perspektywy oraz poznanie palety barw i zastosowanie jej w poszczególnych tematach prac. Podczas zajęć uczestniczki/cy 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, uwzględniające predyspozycje i wiek, zapewni 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

Instruktorka Bogusława Ołowska

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 6-16 lat

Opłata: 160 zł/m-c, materiały własne, pojedyncze zajęcia 60 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. 10.00-12.00

Instruktorka Danuta Odyniec

Uczestniczki/cy: dorośli

Zajęcia bezpłatne





PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA

„Jeżeli słyszysz w sobie głos mówiący: NIE UMIESZ MALOWAĆ, maluj mimo wszystko, a głos ten 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 uczestniczki/cy 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 uczestniczkom i 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: 220 zł/m-c, obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 70 zł

RYSUNEK

Zadania i ćwiczenia dopasowane do poziomu zaawansowania uczestników. Każdy traktowany jest indywidualnie. Na warsztatach uczestniczki/cy zapoznają się z różnymi technikami, bo rysunek to nie tylko ołówek. Jest też węgiel, pastel, sangwina, tusz i inne media. Uczestniczki/cy 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

Instruktorka Bożena Wiśniewska

Uczestniczki/cy: młodzież 11+

Opłata: 220 zł/m-c, obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 70 zł

RYSUNEK ARCHITEKTONICZNY

Program obejmuje naukę rysunku architektonicznego, w skład wchodzi zagadnienia, tj. 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 – uczestniczki/cy 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: 140 zł/m-c, materiały własne, pojedyncze zajęcia 45 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 8+, młodzież, dorośli

Opłata: 150 zł/m-c, podstawowe materiały w cenie, pozostałe we własnym zakresie po uzgodnieniu z instruktorką

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, piórnik, przytulanki. Tylko wyobraźnia może nas ograniczyć. Własne projekty będziemy przelewać na papier, a później urzeczywistnimy za pomocą igły, nitki, nożyczek i tkanin.

Zajęcia w czwartek, godz. 16.15-17.45

Instruktor: Kinga Duczman-Kwiatkowska

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 7-12 lat

Opłata: 225 zł/m-c, obejmuje materiały, pojedyncze zajęcia 60 zł

SZYDEŁKO CZY DRUTY

Zajęcia szydełkowania i dziergania na drutach, skierowane do osób w różnym wieku i na różnym poziomie zaawansowania. Uczestniczki/cy 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, łapacz snów), elementy strojów i inne przedmioty o praktycznym zastosowaniu.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 16.30-18.00

Instruktor: Dorota Koch

Uczestniczki/cy: dzieci 8+, młodzież, dorośli

Opłata: 150 zł/m-c, podstawowe materiały w cenie, pozostałe we własnym zakresie po uzgodnieniu z instruktorką

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

Instruktorka Teresa Szczepańska

Uczestniczki/cy: dorośli

Opłata: 160 zł/m-c, próbne zajęcia 65 zł



MUZYKA



BIAŁY ŚPIEW

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

Zajęcia w środę, godz. 19.00-20.30

Instruktor Ewa Karasińska

Uczestniczkcy: 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 lub wtorek (45')

Instruktor Jan Kasprzyk

Uczestniczkcy: dzieci 10+, młodzież, dorośli

Opłata: 300 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

Uczestniczkcy: młodzież 15+, dorośli

Opłata: 250 zł/semestr lub 80 zł/m-c

KEYBOARD KIDS

Indywidualna nauka gry na instrumentach klawiszowych. Uczestniczkcy/cy podczas zajęć będą pracowali nad podstawami techniki gry na instrumencie, 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 dziecka i jego kreatywności. Ich celem jest oswojenie z językiem muzycznym, zbudowanie dobrych skojarzeń z występami scenicznymi i opanowanie podstawowej znajomości z zakresu teorii muzyki. Zajęcia we wtorek lub piątek (15', 30' lub 45' w zależności od możliwości koncentracji uwagi dziecka)

Instruktor Ariadna Laddy

Uczestniczeki/cy: dzieci 4 - 10 lat

Opłata: 300 zł/m-c (45'), 200 zł/m-c (30'), 100 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

Uczestniczeki/cy: dzieci 10+, młodzież

Opłata: 320 zł/m-c (45'), 214 zł/m-c (30')

próbne zajęcia 80 zł (45'), 60 zł (30')

MAŁY MUZYK

Zajęcia obejmują naukę gry na instrumencie klawiszowym połączoną ze śpiewem. Uczestniczeki/cy będą pracowali nad podstawami techniki gry na instrumencie, 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 dziecka i jego kreatywności. Ich celem jest oswojenie 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

Uczestniczeki/cy: dzieci 4-10 lat

Opłata: 300 zł/m-c (45'), 200 zł/m-c (30'), 100 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

Uczestniczkcy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata: 400 zł/m-c (60'), 300 zł/m-c (45'), 200 zł/mc (30'),

próbne zajęcia 100 zł (60'), 80 zł (45'), 60 zł (30')

PRACOWNIA WOKALNA

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. Repertuar dopasowany jest indywidualnie do wieku oraz umiejętności. Zajęcia przygotowują również do koncertów, konkursów, festiwalu oraz wyższych uczelni artystycznych.

Zajęcia we wtorek, środę lub czwartek (30', 45', 60')

Instruktor: Anna Czuchaj-Seńko

Uczestniczkcy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata: 440 zł/m-c (60'), 340 zł/m-c (45'), 240 zł/m-c (30')

STUDIO WOKALNE

Zajęcia indywidualne. Wokalistki i wokaliści zdobywają niezbędną wiedzę z zakresu muzyki, śpiewu, emisji głosu, a także dykcji i impostacji oraz pracy z mikrofonem. Dzięki uczestnictwu w koncertach, konkursach oraz przeglądach wokalnych nabierają doświadczenia scenicznego.

Repertuar dobierany jest pod kątem indywidualnej wrażliwości.

Zajęcia od poniedziałku do piątku (45', 60')

Instruktor: Katarzyna Olk

Uczestniczkcy: młodzież 12+, dorośli

Opłata: 360 zł/m-c (60'), 280 zł/m-c (45')

próbne zajęcia 100 zł (45')

ZESPOŁY WOKALNE VOICE

Grupowe zajęcia wokalne, obejmujące zagadnienia tj. emisja głosu, dykcja, praca z mikrofonem. Wokalistki i 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.

Instruktor Anna Czuchaj-Seńko

MINIVOICE

Zajęcia w czwartek, godz. 17.20-18.20

Uczestniczki/cy: dzieci 7-11 lat

Opłata: 120 zł/m-c

VOICE OF ZACISZE

Zajęcia w czwartek, godz. 18.30-19.30

Uczestniczki/cy: młodzież 12-17 lat

Opłata: 120 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, oswajają ze sceną i przygotowują do występów publicznych. Zespół wspólnie stworzy spektakl, który zaprezentuje przed publicznością na zakończenie sezonu.

Zajęcia w czwartek, godz. 17.20-18.50

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 kunszt aktorski 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 uczestniczki/cy 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

TEATR IMPROWIZACJI

Teatr improwizacji to forma, w której nie ma reżysera i scenarzysty, a aktorzy odtwarzają historie osób z publiczności. Hasło teatru brzmi: Każda historia zasługuje na wysłuchanie. Ekspresja i empatia pozwala widzom wyrazić swoje emocje, myśli i wspomnienia poprzez występ. Teatr

Improwizacji promuje bliską komunikację między publicznością, a aktorami. Widzowie czują, że ich historie mają znaczenie, a to pomaga budować społeczność. Głównym celem zajęć jest pokazywanie dzieciom jaką przyjemnością może być gra aktorska poprzez wyzwolenie w nich kreatywności i naturalnej spontaniczności. Zabawne gry i ćwiczenia motoryczne rozluźniają, pozwalają oswoić się z samym sobą i z innymi, by poczuć się bezpiecznie. Wszystko po to, aby dzieci odkryły własne możliwości. Przełamywanie barier oraz radzenie sobie ze stresem buduje poczucie pewności siebie oraz pomaga w życiu codziennym.

Zajęcia w czwartek, godz. 15.00-17.00

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 10-14 lat

Opłata: 250 zł/semestr



TANIEC I RUCH

AKRO KIDS Akrobatyka Rekreacyjna

Zajęcia skupiają się na kształtowaniu koordynacji ruchowej i gibkości, celem przygotowania do coraz bardziej złożonych elementów ruchowych, pomagających zaadaptować dzieci i młodzież do każdego rodzaju wykonywanego sportu. W programie ćwiczenia tj. stanie i chodzenie na rękach, mostki, piramidki, a w późniejszym etapie przerzuty oraz inne akrobatyczne ewolucje. Wszystkie ćwiczenia dostosowywane są do indywidualnych możliwości i predyspozycji dzieci. Treningi prowadzone są na materacach, matach typu puzzle oraz na profesjonalnych ścieżkach akrobatycznych Air Track. Wykwalifikowana kadra zapewnia dzieciom bezpieczeństwo, fantastyczną zabawę oraz wsparcie w formowaniu cech motorycznych.

Zajęcia:

I grupa we wtorek, godz. 16.15-17.00 (5-7 lat)

II grupa we wtorek, godz. 17.00-18.00 (8-12 lat)

Instruktor: Sandra Wrzosek

Opłata ryczałtowa: 150 zł/m-c lub 650 zł/semestr, próbne 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 etiudy 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 superzaawansowana)

Choreograf: Krystyna Strawińska-Goliasz

Opłata:

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

II i III grupa – 170 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 55 zł

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

CAPOEIRA

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

Zajęcia w poniedziałek, godz. 17.55-18.55

Instruktor Sylwia Krawiec

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież

Opłata: 140 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 45 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 18.10-20.25

Instruktor Robert Kulesza

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież

LATINO SOLO

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych, którzy chcą czerpać radość z tańca i muzyki. W programie nauka kroków salsy, bachaty i innych tańców latino, cha-chy, rumbi, 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:

I grupa w środę, godz. 20.30-22.00 (grupa zaawansowana)

II grupa w piątek, godz. 20.30-22.00 (grupa początkująca)

Instruktor Robert Kulesza

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Opłata: 220 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 80 zł

SHOW DANCE

Show Dance łączy 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. 16.15-17.00 (6-8 lat)

II grupa – godz. 17.05-18.05 (9-14 lat)

Instruktorka Paulina Kazubek

Opłata ryczałtowa: 150 zł/m-c lub 650 zł/semestr, próbne zajęcia 50 zł

STREET DANCE KIDS

Zajęcia taneczne, w trakcie których dzieci uczą się kroków i choreografii zawierających elementy klasyki hip-hopu i street dance. Przepełnione są dużą dawką energii i miękkich płynnych ruchów, łączących i asymilujących techniki, tj. funk oraz house. Zajęcia pomagają rozwijać pewność siebie, koordynację ruchową, a co najważniejsze dają wiele radości. Dzieci zdobywają umiejętności pracy w grupie, a powstały dzięki temu zespół taneczny prezentuje swoje zdolności na imprezach, wydarzeniach i turniejach tańca.

Zajęcia w czwartek, godz. 16.15-17.15

Instruktorka Klaudia Duda

Uczestniczki/cy: dzieci 7-10 lat

Opłata ryczałtowa: 150 zł/m-c lub 650 zł/semestr, próbne zajęcia 50 zł

TANIEC INTEGRACYJNY

Tanńczy 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 tańce liniowe.

Zajęcia:

we wtorek, godz. 12.00-13.00

w piątek, godz. 10.00-11.00

Instruktor Ewa Karasińska

Uczestniczki/cy: dorośli

Opłata: (1x60') 68 zł/m-c, (2x60') 136 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 30 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 latynoamerykańskie/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

Instruktor Robert Kulesza

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Opłata: 240 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 85 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, a także współczesne tańce liniowe. 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
Instruktorka Ewa Karasińska
Uczestniczki/cy: dorośli
Opłata: 140 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 46 zł

ZUMBA FITNESS zajęcia taneczne

Chcesz aktywnie spędzić czas oraz zadbać o swoje ciało i kondycję? Dołącz do grupy Zumba Fitness. Będzie dużo tańca, uśmiechu i jeszcze więcej spalonych kalorii. Wzmocnisz mięśnie i poczujesz wybuch pozytywnej energii, która da Ci siłę na kolejne dni. Nie musisz być profesjonalnym tancerzem, każdy jest mile widziany, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania.

Nie zastanawiaj się, poczuj rytm swojego nowego, zdrowszego życia już dzisiaj.

Zajęcia w czwartek, godz. 15.00-15.50
Instruktorka Magdalena Ciak
Uczestniczki/cy: młodzież 14+, dorośli
Opłata: 140 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 50 zł



EDUKACJA

JĘZYK ANGIELSKI

Indywidualne i grupowe lekcje języka angielskiego ogólnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zajęcia prowadzone są metodą komunikatywną, przez wykwalifikowaną i doświadczoną lektorkę korzystającą z najnowszych materiałów edukacyjnych liczących się wydawnictw językowych (Oxford, Cambridge, Express Publishing, MacMillan). 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', 1x w tygodniu 45', 2x w tygodniu 45'

Lektorki/rzy Szkoły Językowej Language Partner

Uczestniczki/cy: dzieci 7+, młodzież, dorośli

Opłata ryczałtowa:

Lekcja 1x w tygodniu 60' - opłata 140 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby)

Lekcja 2x w tygodniu 45' - opłata 180 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby)

Lekcja 1x w tygodniu 45' - opłata 90 zł/mc (grupa ≥ 3 osoby)

JĘZYK UKRAIŃSKI

Klub języka ukraińskiego dla osób, które chcą nauczyć się prawidłowej wymowy, czytania i pisania w języku ukraińskim, podstawowych zwrotów lub poszerzyć słownictwo. Spotkania mają charakter wielokulturowy oraz stanowią okazję do wymiany myśli i doświadczeń.

Zajęcia w czwartek, godz. 10.00-11.00

Prowadząca Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Zajęcia bezpłatne

LEGOROBOTYKA I DRUK 3D

LEGOROBOTYKA I DRUK 3D to jedyne w swoim rodzaju zajęcia z programowania, które łączą zabawę, emocje i wiedzę w jednym. Dzieci mogą rozwijać wyobraźnię i kreatywne myślenie realizując autorski program z mnóstwem nowych robotów i super scenariuszami na każdy tydzień. Roboty budowane na zajęciach są całkowicie programowalne i posłuszne dzieciom, a przy tym w 100% powstają z klocków Lego®. Dzieci uczą

się konstruowania, wykorzystywania nowych technik i rozwiązywania problemów. Zdobywają również umiejętność prezentowania efektów swojej pracy na zajęciach. Samo programowanie nie sprawia trudności dzięki intuicyjnemu oprogramowaniu. Zajęcia wzbogacone są dodatkowo o modelowanie i druk 3D oraz naukę 150 użytecznych słów i zwrotów w języku angielskim.

Zajęcia w piątek, godz. 16.15-17.15

Instruktorzy Nienudno.pl

Uczestniczki/cy: dzieci 6-10 lat

Opłata ryczałtowa: 190 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. Uczestniczki/cy zdobywają umiejętność manualnego posługiwania się narzędziami do obróbki kartonu i plastiku, malują figurki żołnierzy z dawnych epok poznając umundurowanie różnych formacji wojskowych, wykonują modele sprzętu i pojazdów wojskowych, elementy makiety, dioramy oraz terenu do rozgrywania bitew.

Zajęcia:

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

w piątek, godz. 17.30-21.00 (modelarstwo zaawansowane i gry strategiczne)

Instruktor Jacek Bajer

Uczestniczki/cy: dzieci 10+, młodzież

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

ROBLOX - programowanie w LUA

Tworzenie i programowanie gier w Roblox. Zajęcia dla młodych twórców, którzy marzą o stworzeniu własnych światów w wirtualnej przestrzeni.

W trakcie zajęć uczestniczki/cy wejdą do fascynującego uniwersum Roblox Studio, gdzie zdobędą przydatną wiedzę na temat tworzenia środowisk

gier oraz programowania w języku LUA. Wspierani przez doświadczonych instruktorów, przejdą cały proces projektowania od początku aż po pełne uruchomienie swoich gier. Pozną tajemnice tworzenia terenów, kreowania postaci, implementowania interakcji, konstruowania modeli 3D i animacji, tworzenia udźwiękowania gier oraz wdrażania emocjonujących mechanik rozgrywki. To nie tylko nauka, ale także przygoda pełna kreatywności i współpracy. Uczestniczki/cy pracują wspólnie, wymieniając pomysły, rozwiązując problemy i tworząc razem niesamowite gry.

Zajęcia w czwartek:

I grupa - godz. 17.20-18.20 (8-10 lat)

II grupa - godz. 18.25-19.25 (11-14 lat)

Instruktorzy Nienudno.pl

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 8-14 lat

Opłata ryczałtowa: 210 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

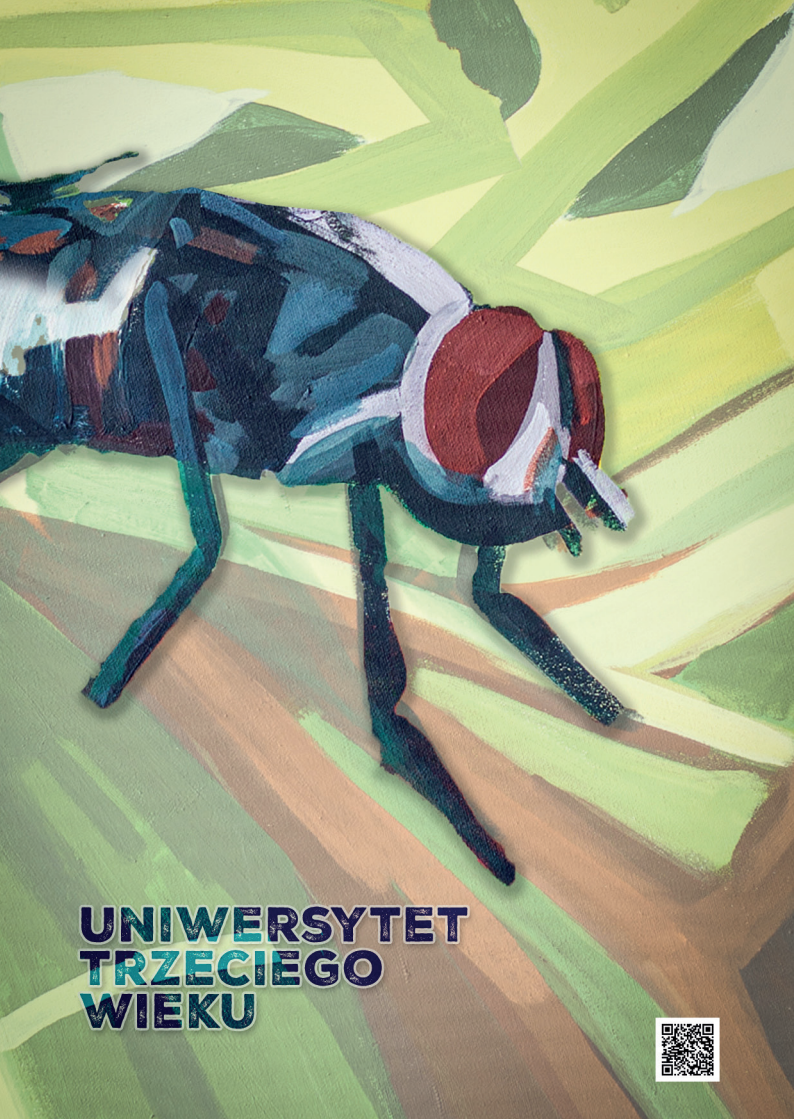
Instruktor Anna Kaczyńska

Uczestniczki/cy: dzieci i młodzież 10-14 lat (min. 10 osób)

Opłata 539 zł/semestr

Semestr I (15 zajęć) 17.09.2024-7.01.2025

Semestr II (15 zajęć) 18.02.2025-3.06.2025



**UNIwersYTET
TRZECIEGO
WIEKU**



Zostań studentem Uniwersytetu Trzeciego Wieku

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

Jeśli chcesz zostać studentem UTW

Zapoznaj się z regulaminem, wypełnij i złóż deklarację uczestnika zajęć, opłać składkę i wyraż chęć systematycznego udziału 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](https://www.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:

140 zł – opłata jednorazowa za semestr

240 zł – opłata jednorazowa za dwa semestry.

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

Zajęcia, warsztaty, wyjścia i wyjazdy kulturalno-integracyjne są dodatkowo płatne. Opłaty semestralne są bezwrotne.

W programie:

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

GIMNASTYKA

Zajęcia ogólnorozwojowe, korekcyjno-wzmacniające, utrzymujące sprawność ruchową, uwzględniające potrzeby oraz ograniczenia osób 60+. Celem ich jest podtrzymywanie i kształtowanie: sprawności ruchowej, prawidłowej ruchomości stawów, bioder, pogłębienie wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowego kręgosłupa.

Zajęcia we wtorek, godz. 11.00-11.45 (45')

Instruktor Ewa Liniewicz

Opłata: 60 zł/m-c studenci, pozostali 70 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 20 zł studenci, pozostali 25 zł

GIMNASTYKA SLOW STRETCH

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

Zajęcia w piątek, godz. 13.25-14.10 (45')

Instruktor Ewa Liniewicz

Opłata: 60 zł/m-c studenci, pozostali 70 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 20 zł studenci, 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 inspiruje, bawi, integruje w przyjaznej i miłej atmosferze.

Zajęcia w poniedziałek, godz. 12.45-14.45, zgodnie z programem

Instruktor Ewa Cendrowska, studentka UTW

Zajęcia bezpłatne

JĘZYK ANGIELSKI

Zajęcia prowadzone są metodą komunikatywną, nastawione na rozwijanie różnorodnych kompetencji językowych, tj. mówienie, pisanie, czytanie czy rozumienie ze słuchu. Zajęcia praktyczne przydatne w kontaktach z obco-

krajowcami. Zajęcia w poniedziałek, środę lub piątek (1x60')
Lektorki/rzy Szkoły Językowej Language Partner
Opłata ryczałtowa: 140 zł/m-c (grupa ≥ 3 osoby) studenci,
pozostali 180 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, zgodnie z programem
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.
Opiekunka 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, zgodnie z programem
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 oraz nasi przodkowie

odnosili się do wszystkich przejawów istnienia. Przez tysiące lat swego istnienia, rośliny, używając swoich składników dla utrzymania życia, podtrzymania zdrowia i pomocy ludziom, uczestniczyły w historii i sztuce, zawsze obdarzając swym pięknem. Poznając 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, zgodnie z programem

Zielarka Maria Kuzak

Opłata: bezpłatne dla studentów UTW DK Zacisze, pozostali 20 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 czwartek, godz. 11.30-14.00

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Opłata: 68 zł/m-c studenci, pozostali 90 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 25 zł studenci, 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 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. Nie jest wymagane doświadczenie taneczne, najważniejsza jest wspólna zabawa i ruch.

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

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

Instruktorka Ewa Karasińska

Opłata: (1x60') 68 zł/m-c, (2x60') 136 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 30 zł

TRENING PAMIĘCI

Zajęcia angażujące obie półkule mózgu, podczas których uczestniczki/cy trenują funkcje poznawcze, jakie z wiekiem w największym stopniu ulegają osłabieniu - uwagę i pamięć operacyjną. Uczą się, jak korzystać z technik pamięciowych, zapamiętywać przez skojarzenia, jak radzić sobie z ogromem informacji.

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 zdolności poznawczych, psycholog Piotr Zagrajek ze Szkoły Pamięci 4 Brains

Opłata: 120 zł/m-c studenci, pozostali 140 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 40 zł studenci, pozostali 50 zł

SOLO SENIOR

Warsztaty wokalne dla solistów przy akompaniamencie pianina. Ćwiczenia oddechowe, nauka prawidłowej emisji głosu, praca z mikrofonem, pomoc w kreacji stylu i doboru repertuaru, przygotowanie do występów scenicznych, udziału w koncertach, konkursach i przeglądach.

Próby indywidualne, termin do uzgodnienia z instruktorką

Instruktorka Julia Greke-Patej

Opłata za zajęcia (30'): 132 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 40 zł

Opłata za zajęcia (45'): 188 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 55 zł

Opłata za zajęcia (60'): 244 zł/m-c, pojedyncze zajęcia 70 zł

ZACISZAŃSKA NUTA zespół wokально-estradowy

Zespół powstał w 2007 roku. W swoim repertuarze ma ponad 200 utworów. Piosenki patriotyczne, warszawskie, ludowe, kościelne, w języku polskim, hebrajskim, ukraińskim, białoruskim. Bierze udział w przeglądach twórczości artystycznej seniorów. Ma na swoim koncie wiele nagród i wyróżnień. Koncertował w Polsce i za granicą, m.in.: w Ukrainie, Litwie, Łotwie i Białorusi.

Próby w środę, godz. 10.00-12.00

Instruktor Piotr Kurpik

Opłata: 140 zł/semestr

ŻURAWIE męski zespół wokalny

Zespół powstał w 2012 r. Wykonuje utwory o bardzo zróżnicowanej tematyce. Zaprasza chętnych, którzy chcą ćwiczyć emisję głosu, oddech, wspólnie pracować nad repertuarem, przygotowując prezentacje sceniczne. Koncertuje z zespołem „Zaciszańska Nuta”. Bierze udział w przeglądach i konkursach wokalnych.

Próby w piątek, godz. 11.15-13.15

Instruktor Piotr Kurpik

Opłata: 140 zł/semestr

Koło nr 5 Zacisze Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy Warszawa Targówek

Przewodnicząca Zarządu Anna Kuczyńska

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

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

Terminy spotkań: 18.09.2024, 23.10.2024, 20.11.2024, 11.12.2024

Spotkanie Bożonarodzeniowe, 22.01.2025, 19.02.2025, 19.03.2025, 16.04.2025 Spotkanie Wielkanocne, 21.05.2025

Koło Terenowe

Związku Sybiraków Warszawa Praga Północ

Imienia Św. Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego

Prezeska Koła Józefa Stiepanowa-Ślęzak

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

Terminy spotkań:

18.09.2024 Dzień Sybiraka – 14. rocznica nadania imienia Kołu

Św. Arcybiskupa Zygmunta Szczęsnego Felińskiego

23.10.2024 Spotkanie wspomnieniowe

20.11.2024 Spotkanie patriotyczno-muzyczne

11.12.2024 Spotkanie Bożonarodzeniowe, godz. 12.00

19.03.2025 Spotkanie wspomnieniowe

16.04.2025 Spotkanie Wielkanocne, godz. 12.00

21.05.2025 Dzień Matki Sybiraczki, godz. 12.00



PROJEKTY



Pieszo przez Targówek

Projekt ma na celu zapoznanie mieszkańców dzielnicy z lokalnym dziedzictwem Targówka poprzez organizację spacerów z historią w tle. Zakłada zastosowanie zarówno nowoczesnych rozwiązań, jak i tradycyjnych form edukacji. Projekt sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach „Strategii rozwoju kultury w województwie mazowieckim na lata 2023-2027”.



Czy wolontariat to Twoja bajka?

Czy wolontariat to moja bajka? Takie pytanie mogą zadawać sobie osoby, które chcą działać i pomagać, ale nie wiedzą, jak to zrobić i od czego zacząć. Chcemy ułatwić im to zadanie tworząc bajki prezentujące wachlarz możliwości jakie daje wolontariat oraz organizując Targi Wolontariatu na Zaciszu, gdzie poznają lokalnych koordynatorów wolontariatu. Celem projektu jest promocja idei wolontariatu wśród mieszkańców m.st. Warszawy. Projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

SPOTKANIE Z TEATREM

Różnorodne spektakle, których twórcami są uczestniczki/cy i absolwentki/ci Warsztatów Teatralnych Akademii Sztuki i Kultury, www.warsztaty-teatralne.pl

WARSZAWSKI TEATR PLAYBACK „SWOI”

„Swoi” to teatr improwizacji, forma, w której nie ma reżysera i scenarzysty, a aktorzy odtwarzają historie osób z publiczności. Hasło teatru brzmi: Każda historia zasługuje na wysłuchanie.

Zajęcia w sobotę, godz. 10.00-14.00

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Udział bezpłatny

ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA RODZICÓW

(wrzesień-grudzień 2024)

Bezpłatne zajęcia wzmacniające ciało dla rodziców z Targówka. Na czas trwania zajęć rodzice mogą zostawić dzieci do 3 r.ż. pod opieką animatora. Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 9.30-10.30 w ramach programu Gimnastyka dla Mieszkańców. Zapisy online. Finansowanie: Dzielnica Targówek m.st. Warszawy



projekt finansuje
dzielnica
Targówek

WYMIENNIK KSIĄŻKOWY

Inicjatywa sąsiedzka umożliwiająca wymianę książek między wszystkimi osobami, które odwiedzają Dom Kultury Zacisze. Wymiennik promuje cyfelnictwo i działa w zgodzie z ideą zero waste.



**WEEKEND
DLA MAŁYCH
I DUZYCH**

Warsztaty weekendowe to możliwość zdobycia nowych umiejętności i nowej wiedzy, ale jednocześnie czas, który możemy miło spędzić, robiąc coś dla siebie. Niezależnie, czy jest to malarstwo, szycie, taniec, ważne, by czerpać z tego radość i zadowolenie. Poniżej wybrane propozycje warsztatów dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Pojawią się również nowości realizowane okazjonalnie zgodnie z programem miesięcznym.

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. Zdobycją 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

Uczestniczący: 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 lub dwa razy w miesiącu

Instruktor: Teresa Ewa Ledzińska

Uczestniczący: 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 sobotę, godz. 11.00, 12.00

Instruktor: Martyna Łuszczak

Uczestniczący: dzieci 4-10 lat

PrzeTwórnia

PrzeTwórnia to zajęcia, gdzie dzieci mogą wyrażać siebie. Tutaj nie ma złych pomysłów.

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 rzeczywistość z różnych perspektyw jest jedną z kluczowych umiejętności budowania odporności psychicznej u dzieci.

W trakcie warsztatów dzieci będą zadawać sobie różne pytania, m.in. kim są, co je cieszy i jakie mają marzenia? Wykorzystując różnorodne techniki plastyczne, tj. malarstwo, kolaż, rysunek, scrapbooking, origami i inne, będą mogły wyrażać siebie, swoje myśli oraz opowiadać własne historie. Będą eksplorować nietypowe zastosowania rozmaitych przedmiotów, stworzą nowe definicje i piramidy skojarzeń, rozwijając przy tym wyobraźnię i świetnie się bawiąc.

Zajęcia w wybrane soboty

Instruktorka Magdalena Adamczak

Uczestniczki/cy: dzieci 6-10 lat

ROZTAŃCZONA SOBOTA I INTENSYWNE KURSY TANECZNE

Warsztaty i kursy taneczne, podczas których uczestniczki/cy uczą się kroków i figur. W parach lub solo 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 Małych i Dużych

Warsztaty dla kobiet małych i dużych, które pragną spotkać się w miłym 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. malowanie na tkaninach, czy tworzenie z modeliny. Uczestniczki poznają również technikę scrapbookingu, która potrafi zauroczyć swoją efektywnością. Technika ta towarzyszy kobietom od dziesięcioleci i polega na ozdabianiu kartek, pudełek czy albumów za pomocą wycinanek, naklejek, suszonych roślin i wielu innych elementów. Dzięki niej można wykonać uroczę zaproszenia, kartkę urodzinową, album ze zdjęciami, bullet journal. Suszone rośliny mogą posłużyć także do tworzenia zielnych mandali lub obrazów.

Zajęcia w wybrane soboty

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczki: dzieci 7+, młodzież, dorośli

WARSZAWSKI TEATR PLAYBACK „SWOİ”

„Swoi” to teatr improwizacji, forma, w której nie ma reżysera i scenarzysty, a aktorzy odtwarzają historie osób z publiczności. Hasło teatru brzmi:

Każda historia zasługuje na wystuchanie.

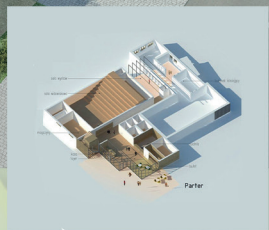
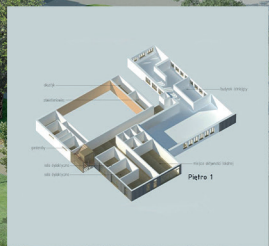
Zajęcia w sobotę, godz. 10.00-14.00

Instruktorka Yuliia Matsiuk

Uczestniczki/cy: młodzież 16+, dorośli

Udział bezpłatny

ROZBUDOWA DOMU KULTURY ZACISZE



Rozbudowę finansuje Miasto Stołeczne Warszawa i Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego.

Projekt rozbudowy przygotowała pracownia LWS Architekti Łaniewski-Wołtk, Stępiak ARCHITEKCI.

Wykonawcy konsorcjum: PBO Śląsk sp. z o. o. i MTM Budownictwo sp. z o. o.



DOM KULTURY
ZACISZE



instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy

