



MIEJSKI OŚRODEK KULTURY  
W JÓZEFOWIE

# ZAJĘCIOMANIA 2022 / 2023

## oferta zajęć MOK Józefów

### ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE / MANUALNE

#### ***pracownia artHAND (10+, młodzież, dorośli) NOWOŚĆ***

Pracownia sznurka i wełny czesankowej „artHAND” zaprasza na warsztaty makramy oraz filcu na mokro i sucho. Podczas warsztatów poznamy, utrwalimy oraz udoskonalimy wiązanie węzłów. Wykonamy formy dekoracyjne: breloki, zakładki, chwosty, pióra, sowy, a także łapacze snów i dekoracje ścienne na kiju. Zaprojektujemy i wykonamy również formy użytkowe: wieszaki na doniczkę, lampiony, uchwyty do butelki. Poznamy podstawy mikromakramy tworząc bransoletki, zawieszki, kolczyki. W bloku filcu nauczymy się filcować przy użyciu wody i mydła oraz igły. Podczas zajęć w pracowni powstaną: kwiaty, liście, zabawki oraz wazy, poszewki i torebki. Sznurek połączymy z wełną czesankową – stworzymy makramę z węzłem gobelinowym oraz oprawimy sfilcowane korale sznurkiem.

**Instruktor:** Katarzyna Jobda

**Termin:** wtorki, godz. 17:00 – 19:00

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

#### ***faramuszeki (3–5 lat)***

Warsztat plastyczny inspirowany wierszykami dla dzieci. Na każdych zajęciach wykonamy coś, co ukryte zostało w króciutkim wierszyku lub zagadce.

**Instruktor:** Urszula Pawlak-Biernat

**Termin:** wtorki, godz. 17:30 – 18:20

**Opłata miesięczna:** 50 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

#### ***mali architekci (8–10 lat) NOWOŚĆ***

Zajęcia mają na celu uwrażliwienie dzieci na otoczenie i walory architektury, a także wspomaganie rozwoju wyobraźni przestrzennej, umiejętności poznawczych i manualnych. Uczestnicy warsztatów dowiedzą się, jak powstaje projekt architektoniczny, zaznajomią się z pojęciem skali, proporcji, perspektywy oraz z zasadami kompozycji. Będziemy eksperymentować z kolorem i formą, tworząc projekty, a na ich podstawie – trójwymiarowe makiety. Nie zabraknie opowieści o najwybitniejszych twórcach i dziełach architektonicznych świata. Wspólnie poszukamy też odpowiedzi na pytanie: „jak to jest zbudowane”.

**Prowadzenie:** Pracownia architektury Amane

**Termin:** wtorki, godz. 17:00 – 18:30

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

### *manualny mix (8+, młodzież, dorośli)*

Te zajęcia mają u nas przeszło dziesięcioletnią tradycję! Przeznaczone są dla osób, które lubią samodzielnie tworzyć wyjątkowe i niepowtarzalne przedmioty. Pani Małgosia – instruktorka zajęć, wprowadzając nowinki dotyczące technik i trendów, rokrocznie rozszerza program warsztatów. Do tej pory uczestnicy zajęć poznali następujące techniki: découpage na drewnie, szkłe, metalu, tkaninie (zdobienie przedmiotów z wykorzystaniem motywów z papierowych serwetek do découpage, przecierki, postarzanie, cieniowanie); découpage 3D (filcowanie na sucho małych form biżuteryjnych połączonych z drewnem); ikony (wykorzystanie złoczeń i spękań dwuskładnikowych); małe formy florystyczne; techniki łączone z wykorzystaniem past żelowych, transferu; découpage malarski; sospeso; scrapbooking.

**Instruktorka: Małgorzata Kruk**

**Termin:** środy, **grupa początkująca** (dzieci, młodzież, dorośli) godz. 17:00 – 18:20; **grupa kontynuująca** (dzieci, młodzież, dorośli) godz. 18:30 – 20:00

**Opłata miesięczna:** 70 zł lub pojedyncze zajęcia 40 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

### *otwarta pracownia ilustracji Magdaleny Car (8+, 12+, dorośli)*

**grupa 8+**, będziemy rozwijać umiejętności rysunkowe, próbować różnych technik ilustracji, rysować z natury i z wyobraźni, każde zadanie będzie wymagało kreatywności i własnej inwencji.

**grupa 12+**, będziemy rozwijać umiejętność rysowania postaci, poznamy konstrukcję człowieka, aby dobrze oddawać proporcje. Będziemy pracować z różnymi technikami, aby mieć swobodę ekspresji. Na poszczególnych zajęciach będziemy pracować nad całością postaci, ale też nad fragmentami np. dłońmi, twarzą, uchem.

Będziemy też rysować człowieka w kontekście sytuacji i wyrażającego emocje.

**grupa dorosłych**, pracownia Ilustracji otwiera się dla dorosłych! Zapraszamy na kreatywne zajęcia z rysunku w przyjaznej atmosferze. Lubisz rysować? Chcesz się rozwijać? A może szukasz nowego hobby? To będą zajęcia dla osób o dowolnym poziomie umiejętności. Zaproponuję różne techniki i ćwiczenia rysunkowe.

**Instruktorka: Magdalena Car**

**Termin:** środy, **grupa 8+** godz. 17:00 – 17:50; **grupa 12+** godz. 18:00 – 18:50; **grupa dorosłych** godz. 19:00 – 19:50

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

### *plastyczni z pazurem (9-13 lat)*

Zajęcia prowadzone przez Marcina Strzembosza – grafika i ilustratora książek – mają na celu rozwijanie indywidualnych zdolności z zakresu rysunku, ilustracji i wyobraźni przestrzennej, ale również współpracę przy tematach wykonywanych wspólnie. Zadania i użyte techniki plastyczne będą urozmaicone: związane z różnymi dziedzinami naszego życia, aktywnościami i pasjami, podpatrywaniem natury, jak i pobudzaniem wyobraźni i wrażliwości młodych twórców.

**Instruktor: Marcin Strzembosz**

**Termin:** czwartki, godz. 18:30 – 19:45

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

### *w jaskini plastycznego lwa (6-9 lat)*

Autorski projekt edukacji plastycznej przygotowany i prowadzony przez **Marcina Strzembosza** – grafika i ilustratora książek dla dzieci. W programie: tworzenie makiet przestrzennych, robienie „czegoś z niczego”, korzystanie z wielu technik plastycznych.

**Instruktor: Marcin Strzembosz**

**Termin:** czwartki, godz. 17:00 – 18:15

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

## *kurs rysunku i malarstwa Pauliny Kopestyńskiej (10+, młodzież, dorośli)*

W ramach zajęć jesiennych przeprowadzony zostanie podstawowy kurs rysunku, na który zapraszamy zarówno osoby początkujące (nauka podstaw rysunku i malarstwa), jak i zaawansowane, pragnące rozwijać swoje pasje i umiejętności. W programie: rysunek techniczny, martwa natura, różne techniki rysunkowe, nauka rysowania portretu, rysunek tuszem. W edycji zimowo-wiosennej uczestnicy zapoznają się z akwarelami. Cały kurs wzbogacony będzie o krótkie wykłady teoretyczne dotyczące technik rysunkowych, technik malarskich oraz bieżące korekty prac uczestników.

**Instruktor:** Paulina Kopestyńska

**Termin:** poniedziałki, godz. 16:45– 18:45

**Opłata miesięczna:** 100 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

## *rękodzieło dla każdego (18–100 lat)*

Twórcze warsztaty rozwijające pasje, które drzemią w każdym z nas. Zapraszamy wszystkich, bez względu na wiek i umiejętności plastyczne, na zajęcia, które pozwolą odkryć nowe zainteresowania. W programie: tworzenie ozdób do domu (zegary, wieszaki, obrazy), elementów stroju (szale, apaszki, kapelusze), dodatków (torby, etui, breloki), biżuterii (kolczyki, korale, bransolety, broszki), a także przedmiotów i upominków na każdą okazję. Ponadto wiele technik artystycznych (batik, makrama, rzeźba) oraz techniki dekorowania wnętrza, renowacji starych przedmiotów, a nawet stolarka.

**Instruktor:** Marta Augustynowicz

**Termin:** środy, godz. 10:00 – 12:00

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

## *szydełko i druty (10–100 lat)*

Podczas zajęć poznamy tajniki koronkowych robótek oraz mniej lub bardziej skomplikowane wzory na mięciutkie sweterki i szaliki.

**Instruktor:** Ewa Walo

**Termin:** poniedziałki, **grupa dla dzieci i młodzieży 10–17 lat** godz. 17:00 – 19:00; wtorki, **grupa dla dorosłych** godz. 10:00 – 12:00

**Zajęcia bezpłatne**

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

## *spotkania z kaligrafią (młodzież, dorośli)*

Zapraszamy na cykl warsztatów kaligraficznych. Poznacie bliżej dawną sztukę pięknego pisania, tak zapomnianą w dzisiejszych czasach. Nauczycie się kilku krojów pisma, zarówno historycznych jak i nowoczesnych.

Spróbujemy też wymyślać własne alfabety i pobawimy się literami tworząc prace liternicze łączące różne rodzaje pism. Będziemy używać oryginalnych narzędzi kaligraficznych (z puszki, drewna, filcu) oraz pisać na nietypowych podłożach (muszelkach, szkłe, torbach). Kaligrafia skutecznie pobudza wyobraźnię, poprawia koncentrację, a przede wszystkim relaksuje. Odręczne pisanie angażuje wiele zmysłów i koordynuje je, co ma znaczący wpływ na rozwój sensomotoryczny człowieka. Warto więc odejść na chwilę od tabletów i wrócić do tradycyjnego pisania.

Baw się z nami literami!

**Instruktor:** Barbara Galińska

**Termin:** wtorki, godz. 18:00 – 20:00

**Opłata miesięczna:** 100 zł

**Miejsce:** MOK sala teatralna

### **uszytki (8+, 11+)**

Szyć można wszystko i ze wszystkiego. Na zajęciach poznamy podstawowe przybory krawieckie, nauczymy się jak pracować z igłą, robić wykroje, a potem według nich szyć własne *uszytki*. Nauczymy się szyć na maszynie do szycia. Będziemy również szyć ozdoby świąteczne oraz prezenty na różne okazje. Istotą kursu jest założenie, że przy pomocy igły i nitki – z odrobiną wyobraźni i odwagi – można uszyć każdy przedmiot.

**grupa mini-uszytki (8–10)**, podczas zajęć pobudzimy dziecięcą wyobraźnię. Uczestnicy poznają świat tkanin, nici i krawieckich gadżetów. Własnoręcznie stworzą maskotki z filcu i tkanin oraz drobne ozdoby do pokoju.

**grupa uszytki – kontynuacja (11+)**, zajęcia dla osób, które brały udział w poprzednich edycjach warsztatów i znają już trochę tajniki krawieckie. Na zajęciach będziemy robić swoje wykroje oraz korzystać z gotowych wzorów z czasopism, z pomocą maszyny do szycia każdy z uczestników stworzy swoje niepowtarzalne projekty.

**Instruktor:** Agata Kałasa

**Termin:** środy, **grupa mini-uszytki** godz. 17:00 – 18:20; **grupa uszytki – kontynuacja** godz. 18:30 – 20:00

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

## TEATR / TANIEC / MUZYKA

### **drama z humorem (5–9 lat)**

Podczas spotkań rozwijane będą umiejętności retoryczne, teatralne, ale i plastyczne. Będziemy pracować nad ekspresją i plastyką ciała, mimiką, głosem oraz zaprzyjaźnimy się z improwizacją. Zajęcia uczą kreatywności, współpracy w grupie i przełamywania nieśmiałości oraz wstydu przed wystąpieniami publicznymi. Czwartkowe popołudnia to również tworzenie oryginalnych dodatków niezbędnych w teatrze: scenografii, dekoracji, kostiumów.

**Instruktor:** Agata Klembowska

**Termin:** czwartki, godz. 17:00 – 18:30

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK

### **zajęcia aktorskie dla dzieci i młodzieży (10–15 lat)**

Teatr to idealna forma rozrywki, edukacji i rozwoju osobistego. Regularne ćwiczenia teatralne rozwijają wyobraźnię, pozwalają podejmować nowe wyzwania i integrują z grupą rówieśników. Cotygodniowe spotkania składają się z rozgrzewki i części technicznej, gdzie ćwiczymy głos, wymowę, ruch, koordynację, umiejętność improwizacji, wyrażanie emocji oraz z części twórczej, gdzie tworzymy sceny, etudy, pracujemy nad tekstami. Zajęcia są zarówno dla tych, którzy marzą o aktorskiej karierze, jak i dla wszystkich, którzy chcą się twórczo rozwijać i dobrze bawić w grupie rówieśników.

**Prowadzenie:** Przemysław Kaczyński

**Termin:** czwartki, godz. 17:00 – 19:00

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Miejsce:** sala widowiskowa MOK

### **fast step zajęcia taneczne (4–6, 6+)**

Całoroczne zajęcia taneczne. Obejmować będą program NAUKI TAŃCA dla dzieci w wieku przedszkolnymi wczesnoszkolnym w oparciu o program zalecany przez Światową Organizację Tańca i Imperial Society of Teachers of Dancing oraz o nasze autorskie choreografie do wybranych utworów. Jego nauka ma umożliwić dzieciom opanowanie elementów technicznych, a także artystycznych tajników poznawanych przez nie tańców. Systematyczność zajęć ma na celu, oprócz nauki tańca, pozytywne ukierunkowanie nadmiaru energii, wypracowanie odpowiedniej sylwetki, poprawienie procesów przyswajania wiedzy, wyrabianie umiejętności koncentracji uwagi, wewnętrznej dyscypliny, współpracy i poczucia estetyki. Zabawy, którymi przeplatane są zajęcia, mają na celu rozwijanie myślenia, usprawniają koordynację ruchową, refleks oraz motywują

do pozytywnej rywalizacji. Zajęcia ukierunkowane są również pod kątem występów w turniejach.

**Instruktor: Nikita Kardasz**

**Termin:** czwartki, grupa 4 – 6 lat, godz. 16:30 – 17:00, grupa 6+, godz. 17:10 – 17:55 /od 15 września/

**Opłata miesięczna:** 80 zł. Zapisy: po kontakcie telefonicznym z instruktorem pod numerem tel. kom. 502 282144 lub pod adresem mail: [biuro@fast-step.pl](mailto:biuro@fast-step.pl)

**Miejsce:** Galeria Rama, MOK

### **kurs tańca towarzyskiego fast step (młodzież, dorośli)**

Zajęcia kierujemy do osób, które chcą poznać podstawy najpiękniejszych tańców standardowych oraz latynoamerykańskich. Poznamy tańce standardowe (walc wiedeński, walc angielski, tango), dyskotekowe (disco style/modern jive/ceroc, rock'n'roll, disco swing), latynoamerykańskie (salsa, cha-cha-cha).

**Instruktor: Nikita Kardasz**

**Zapisy:** po kontakcie telefonicznym pod numerem tel. kom: 502282144 lub adresem mail: [biuro@fast-step.pl](mailto:biuro@fast-step.pl)

**Termin:** czwartki, godz. 18:00 - 19:00 /od 15 września/

**Opłata miesięczna:** 90 zł

**Miejsce:** Galeria Rama, MOK

### **street dance foundations (12+, młodzież) NOWOŚĆ**

Feeling – czujemy muzykę i wyrażamy ją w charakterystycznym groove dla każdego ze stylów tańca ulicznego, takich jak popping, hip-hop, house. Zanurzamy się w muzyce, bo mamy ten bounce. Mamy podstawowe kroki i kombinujemy – budujemy choreo i freestylujemy. Kształtujemy swój charakter. Tworzymy razem grupę, której przyświecają stare dobre zasady hip-hopowe: peace, love, unity and having fun. Do zobaczenia!

**Instruktor: Patrycja Rutkowska**

**Termin:** poniedziałki, czwartki godz. 18:00 – 19:00

**Opłata miesięczna:** 70 zł

**Miejsce:** Hydrofornia

### **taniec orientalny (18-100 lat)**

Taniec orientalny (taniec brzucha) – zajęcia taneczne, które wydobywają z kobiet piękno i zmysłowość, rozwijają poczucie własnej wartości, uczą płynności ruchu i koordynacji przy zmysłowej arabskiej muzyce. Miękkie, subtelne, pełne gracji i wdzięku ruchy rąk łączą się z dynamicznymi ruchami bioder.

**Instruktor: Monika Wardecka**

**Termin:** środy, grupa średniozaawansowana godz. 18:00 – 19:00; grupa początkująca godz. 19:15 – 20:15; poniedziałki, grupa zaawansowana godz. 20:00 – 21:30

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Hydrofornia

### **muzyka mówi (3 mies.-2 lata) zajęcia gordonowskie**

Zajęcia gordonowskie to zabawy umuzykalniające dla niemowląt, dzieci i nierzadko dorosłych :) Prowadzone są wg koncepcji amerykańskiego muzyka jazzowego, pedagoga i psychologa muzyki Edwina Eliasa Gordona. Tu instrumentem jest głos – nie usłyszycie gotowych, odtwarzanych nagrań z głośnika. Muzyka jest formą komunikacji, dzięki której prowadzący nawiązują kontakt niewerbalny z każdą uczestniczką/kiem zajęć. Dowiedziono, że dzieci, które systematycznie uczęszczają na zajęcia gordonowskie, zaczynają szybciej i wyraźniej mówić, są bardziej kreatywne, twórcze, pewne siebie i bogatsze emocjonalnie. Udział w zajęciach wspomaga również umiejętność koncentracji i koordynacji ruchowej. Spotkania mają charakter improwizowanej zabawy muzycznej, której towarzyszy płynny ruch, kolorowe rekwizyty i szeroki uśmiech prowadzących ;).

**Instruktor: Magdalena Nejbauer i Małgorzata Kożuchowska-Panek**

**Termin:** poniedziałki, (dzieci w wieku od 3. miesiąca życia do 2 lat, wraz z opiekunem) godz. 12:15 – 13:15 /od 5 września/

**Zapisy:** za pośrednictwem Messengera strony: <https://www.facebook.com/MuzykaMowi> lub SMS-em wysłanym na nr tel. kom: 694 119 971 lub 694 565 601.

**Koszt pojedynczych zajęć to 45 zł** (płatne gotówką po zajęciach u prowadzących); 150 zł za karnet na 4 wejścia do wykorzystania w ciągu 6 tygodni.

**Miejsce:** MOK/sala teatralna

### ***wszystko gra – zajęcia umuzykalniające (4-9 lat) NOWOŚĆ***

Podczas zajęć będziemy słuchać, jak gra wszechświat i sami tworzyć muzykę. Zrobimy własne instrumenty i poznamy na czym grali nasi przodkowie. Damy się ponieść wyobraźni muzycznej, żeby wyrazić to, co każdemu dziecku w duszy gra. Będziemy się uczyć otwartości na siebie wzajemnie poprzez muzyczne zabawy relacyjne. Naszą inspiracją będą zarówno utwory klasyczne, jak i współczesne. Zajęcia będą okazją do nauki krytycznego odbioru muzyki, rozwoju szeroko pojętych umiejętności muzycznych i muzycznej pasji.

**Instruktor:** Anna Krzyżowska

**Termin:** poniedziałki **grupa 4–6 lat** godz. 17:30 –18:15, **grupa 7–9 lat** godz. 18:30-19:30

**Miejsce:** sala teatralna MOK

**Opłata miesięczna:** 70 zł

### ***zespół mokka (14–100 lat)***

Mokka to amatorski żeński zespół wokalny, który powstał przy Miejskim Ośrodku Kultury w Józefowie. Obecnie składa się z trzydziestu charyzmatycznych wokalistek.

Mokka ma w swoim dorobku występy w licznych ośrodkach kultury w Warszawie i powiecie otwockim, Starej Prochowni oraz na stołecznych i józefowskich imprezach miejskich. W tym roku będzie obchodzić swój jubileusz 10-lecia.

Zespół zaprasza chętne panie, bez względu na wiek, zawód, a nawet umiejętności muzyczne. Tym, co łączy wokalistki Mokki jest pasja do muzyki.

**Instruktor:** Maria Augustyniak

**Termin:** wtorki, godz. 18:00 – 20:00 /od 6 września/

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Zapisy:** [seroka.maria@wp.pl](mailto:seroka.maria@wp.pl) lub telefonicznie 518 581 715

**Miejsce:** sala widowiskowa MOK

### ***zespół mała mokka (7–13 lat)***

Mała mokka to zespół wokalny, który daje szansę rozpoczęcia swojej przygody ze śpiewem każdemu dziecku, bez względu na poziom umiejętności. Na zajęciach, śpiewając różnorodny repertuar, ćwiczymy swój głos i umiejętności muzyczne. Na koncertach uczymy się zachowania na scenie, wystąpień publicznych i panowania nad tremą. Zespół regularnie koncertuje zarówno samodzielnie, jak i z dorosłym zespołem Mokka.

**Instruktor:** Maria Augustyniak

**Termin:** wtorki, godz. 16:30 – 18:00 /od 6 września/

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Zapisy** mailowo [seroka.maria@wp.pl](mailto:seroka.maria@wp.pl) lub telefonicznie 518 581 715

**Miejsce:** sala widowiskowa MOK

## **ZAJĘCIA RUCHOWE**

### ***baldigo (9–100 lat) NOWOŚĆ***

**baldigo 9–12, czyli psychomotoryka dla młodego zawodnika.**

Okres rozwoju dziecka między 9. a 12. rokiem życia to tzw. złoty wiek sportowy. Lekarze i specjaliści nazywają go też złotym wiekiem motoryczności. W tym czasie dzieci mają już na tyle rozwiniętą koordynację, że są w stanie

uczyć się nowych, coraz bardziej skomplikowanych ruchów, a co najważniejsze - aktywność fizyczna w tym czasie daje im najwięcej radości! Dlatego według psychologów dziecięcych i sportowych kluczowe jest aby właśnie w tym okresie rodzice zadbać o różnorodność dyscyplin dla swoich pociech. Poprzez podejmowanie nowych aktywności i obserwowanie swoich postępów dzieci kształtują wiarę we własne możliwości, zamiłowanie do ruchu oraz ogólną sprawność, która zostanie z nimi na zawsze i będzie pomagać im w różnych dziedzinach życia, nie tylko związanych ze sportem. Podczas zajęć będziemy podejmować różne ciekawe wyzwania mentalno-zręcznościowe. Zaczniemy od prostych ćwiczeń, tak aby stopniowo zdobywać punkty doświadczenia, rozwoju i osiągnięć. Będziemy wchodzić na kolejne poziomy i podnosić swoją sprawność – krok po kroku, każdy w swoim tempie. UWAGA!!! Zapisy na własną odpowiedzialność – efektem ubocznym udziału w zajęciach może być super refleks i niezwykle rozwinięta koordynacja ruchowa!

### **baldigo 13–17, czyli jak się uczyć żeby się nauczyć.**

Co zrobić, aby nasz mózg łatwiej przyswajał nowe informacje, szybciej uczył się nowych ruchów i zapamiętywał istotne rzeczy na dłużej? Jak radzić sobie z frustracją i niepowodzeniami? Uczestnicy poznają szereg ciekawostek z zakresu neurobiologii i efektywnego uczenia się, a także dowiedzą się jak polubić błędy i zwiększyć potencjał swojego mózgu. Podczas zajęć będziemy podejmować różne ciekawe wyzwania mentalno-zręcznościowe. Zaczniemy od prostych ćwiczeń, tak aby stopniowo zdobywać punkty doświadczenia, rozwoju i osiągnięć. Będziemy wchodzić na kolejne poziomy i podnosić swoją sprawność – krok po kroku, każdy w swoim tempie. UWAGA!!! Zapisy na własną odpowiedzialność – efektem ubocznym udziału w zajęciach może być zwiększona neuroplastyczność i niezwykle szybka przyswajania nowych informacji!

### **baldigo 18+, czyli aktywna medytacja w ruchu.**

Mnóstwo czasu w pozycji siedzącej i długotrwałe patrzenie w ekran, a do tego stres i ogrom obowiązków może prowadzić do spadku energii życiowej i innych nieprzyjemnych efektów. Dlatego niezwykle ważne jest aby regularnie dawać sobie czas na aktywność fizyczną, odświeżenie umysłu i ładowanie wewnętrznych akumulatorów. Podczas zajęć będziemy podejmować różne ciekawe wyzwania mentalno-zręcznościowe, które pomogą nam skupić się na tym co tu i teraz. Zaczniemy od prostych ćwiczeń, tak aby stopniowo zdobywać punkty doświadczenia, rozwoju i osiągnięć. Będziemy wchodzić na kolejne poziomy – krok po kroku, każdy w swoim tempie. W ten sposób pobudzimy ciało i uspokoimy umysł. UWAGA!!! Zapisy na własną odpowiedzialność – efektem ubocznym udziału w zajęciach może być wspaniałe samopoczucie i znaczny wzrost energii życiowej!

### **baldigo 60+, czyli gimnastyka dla mózgu.**

Ludzki mózg zaprojektowany jest do uczenia się nowych rzeczy i przystosowywania się do środowiska. Choć ta zdolność słabnie wraz z wiekiem, można (i należy!) ją pobudzać poprzez: - częstsze używanie niedominującej ręki; - aktywność i ekspresję artystyczną; rozwiązywanie łamigłówek; uprawianie sportu. Podczas zajęć będziemy podejmować różne ciekawe wyzwania mentalno-zręcznościowe, które skutecznie pobudzą pracę naszego mózgu. Zaczniemy od prostych ćwiczeń, tak aby stopniowo wchodzić na kolejne poziomy i podnosić swoją sprawność – krok po kroku, każdy w swoim tempie. W ten sposób zadamy o utrzymanie naszego "centrum dowodzenia" w dobrej kondycji, zmniejszając ryzyko demencji czy choroby Alzheimera. UWAGA!!! Zapisy na własną odpowiedzialność – efektem ubocznym udziału w zajęciach może być znaczna poprawa pamięci i zwiększona liczba połączeń neuronalnych!

**Instruktor: Miłosz Bałdyga**

**Termin:** środy, **seniorzy 60+** godz. 15:00 – 16:00; **dzieci 9–12 lat** godz. 16:00-17:00; **młodzież 13–17 lat** godz. 17:00 – 18:00; **dorośli 18+** godz. 18:00 – 19:00

**Opłata:** 80 zł; seniorzy 50 zł

**Miejsce:** sala teatralna MOK

### ***capoeira (6–100 lat)***

To brazylijska sztuka walki, akrobatyka, muzyka, ale przede wszystkim wspaniała forma zabawy i nauki. Kształtuje poczucie rytmu, pozwala rozwijać dyscyplinę oraz wpływa na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej.

**Instruktor: Profesor Muzena**

**Termin:** wtorki **dzieci 6–11 lat** godz. 18:30 – 19:30; **12+, młodzież, dorośli** 19:30 – 20:30. /od 6 września/

**Zapisy u prowadzącego,** tel.: 666 348 378

**Opłata miesięczna u prowadzącego:** 80 zł

**Miejsce:** Hydrofornia, placówka MOK

### ***gimnastyka po pięćdziesiątce***

Zajęcia dla pań 50+, które dbają o figurę, kondycję i zdrowie. Gimnastyka rekreacyjna z muzyką. Przemięta atmosfera, dobra zabawa i relaks na każdych zajęciach. Grupa ćwiczy cztery lata z wyraźnymi efektami.

Serdecznie zapraszamy do wspólnych ćwiczeń w ciągu dnia.

**Instruktor: Danuta Łodzińska**

**Termin:** wtorki i piątki, **grupa początkująca** godz.12:00 – 12:45; **grupa zaawansowana** 13:00 – 13:45

**Opłata miesięczna:** 30 zł

**Miejsce:** Hydrofornia, placówka MOK

### ***tańce w kręgu/siłownia plenerowa* **NOWOŚĆ****

To mentalne i duchowe przeniesienie się w różne zakątki świata. To zatrzymanie się i bycie razem tu i teraz w kręgu, który oznacza równość. Każdy z nas to istotna część – jednostka, która ma wpływ na całość. Zajęcia te to także piękna muzyka i radość z wykonywania prostych i powtarzalnych ruchów. Nawet najmniejsza pomyłka nie ma tutaj większego znaczenia, ponieważ chodzi o zabawę, ruch i wspólne spędzenie czasu. Dołączysz w podróż dookoła świata? Uzupełnieniem zajęć będzie wzmocnienie z wykorzystaniem urządzeń na siłowni plenerowej.

**Instruktor: Ilona Żuczowska**

**Termin:** Zapraszamy od **15.09.2022** w czwartki, godz. 17.00 – 18.00

**Zapisy:** Marta Gaworska (600 546 989)

**Wstęp wolny**

**Miejsce:** siłownia plenerowa/Willa Balbinów

## INNE

### ***angielski/Don't be afraid! (18-100 l.)***

Chciałbyś mówić po angielsku, ale boisz się, krępujesz, czujesz niepewnie?

W miłej, nieformalnej atmosferze przekonasz się jak pokonać lęk przed językiem obcym, aby nareszcie zamówić odpowiednie danie w restauracji i wyklócić o najlepszy pokój w hotelu (grupa I) lub swobodnie podyskutować o problemie deforestacji i ubóstwa cyfrowego na świecie (grupa II). Lub na inny interesujący Cię temat, bo zakres zajęć dopasowany jest do potrzeb kursantów.

Nauka angielskiego na kursie "Don't be afraid" opiera się na grach językowych, piosenkach, role-play i kreatywnych technikach nauczania. Lektor hołduje zasadzie "nie obawiaj się popełniać błędów", dlatego scenariusze lekcji skupiają się na mówieniu, a nie na gramatyce, a zajęcia prowadzone są w miłej, przyjacielskiej atmosferze, która zachęca do aktywnej komunikacji.

**Instruktor: Krystyna Olesińska**

**Termin:** czwartki, **Poziom I – to orientacyjne A2** (początkujący – po roku/dwóch latach nieintensywnej nauki) godz. 18:00 – 19:00; **Poziom II – B1/B2** (poziom średniozaawansowany) godz. 19:00 – 20:00

**Opłata miesięczna:** 50 zł

**Miejsce:** Willa Balbinów, placówka MOK



## ***szachy (dzieci 5+, młodzież)***

Zapraszamy zarówno młodych adeptów „królowej gier planszowych”, jak i stałych uczestników zajęć. Uczymy logicznego myślenia i sportowej rywalizacji. Oprócz nauki gry w szachy oferujemy również możliwość zdobywania i podnoszenia kwalifikacji szachowych. Nasi młodzi szachiści zdobywają kolejne kategorie sportowe oraz zajmują wysokie miejsca podczas ogólnopolskich i lokalnych turniejów. Uczestnicy mają możliwość grać z najlepszymi szachistami z Polski.

**Instruktor:** Tadeusz Popis

**Termin:** wtorki i piątki, **grupa początkująca** godz. 15:00 – 16:00, **grupa średniozaawansowana** godz. 16:00 – 17:00, **grupa zaawansowana** godz. 17:00 – 18:00

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** PORT, placówka MOK

## ***warsztaty fotografii (12-100 lat)***

„Jak zapanować nad lustrzanką, czyli pierwszy krok na drodze do dobrych zdjęć”. W ramach warsztatów: podstawy pracy z aparatem, czyli odpowiedź na pytanie „po co mi tyle przycisków i pokręteł?”, poznanie podstawowych parametrów, które decydują o jakości naszych zdjęć, zasady kompozycji i oświetlenia, dużo praktycznych ćwiczeń (w studio i w plenerze), a przede wszystkim dobra zabawa. Cykl ośmiu spotkań (łącznie 24 godz.) zakończy się wystawą prac uczestników. Konieczne jest posiadanie własnego aparatu cyfrowego.

**Instruktorzy:** Zofia i Mirosław Nowaczyk

**Termin:** wtorki, **grupa początkująca** godz. 18:30 – 21:30; czwartki, **grupa kontynuująca** godz. 18:30 – 21:30; sporadycznie zajęcia w soboty (plenery). Terminy mogą ulec zmianie.

**Opłata:** 300 zł za cały kurs (możliwość opłaty w dwóch ratach)

**Miejsce:** PORT, placówka MOK

---

Szczegółowe informacje na stronie: [www.mokjosefow.pl](http://www.mokjosefow.pl) w zakładce **ZAJĘCIA**

\*Zapisy na zajęcia od 1 września, poprzez:

- platformę STREFA ZAJĘĆ [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)
- telefonicznie: 22 789 22 84 lub 22 789 20 26
- mailowo: [a.parzych-bucka@mokjosefow.pl](mailto:a.parzych-bucka@mokjosefow.pl) lub [t.lutoborski@mokjosefow.pl](mailto:t.lutoborski@mokjosefow.pl)

\* Zajęcia o ile nie podane jest to inaczej w informacji, rozpoczynają się od 3 października br.

**UWAGA! Warunkiem rozpoczęcia zajęć jest zebranie się minimalnej liczby osób w grupie.**

**Kontakt:**

Sekretariat MOK tel. 22 789 20 26 w godz. 11:00 – 18:00

Willa Balbinów/Dom Nauki i Sztuki tel. 22 789 22 84, 602 110 557 w godz. 9:00 – 16:00

**Adresy miejsc:**

Miejski Ośrodek Kultury w Józefowie, ul. Kardynała Wyszyńskiego 1

Willa Balbinów (Dom Nauki i Sztuki), ul. Kardynała Wyszyńskiego 11

Klub Port (piwnice Miejskiego Ośrodka Kultury – wejście po schodkach od strony parkingu przed urzędem miasta)

Klub Hydrofornia (na tyłach urzędu miasta, wejście przez parking)

**ZAPRASZAMY!**