



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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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 złocień 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, placówka MOK

rękodzieło dla każdego (18–100 lat)

Twórcze warsztaty rozwijające pasję, 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 wnętrz, renowacji starych przedmiotów, a nawet stolarka.

Instruktor: Marta Augustynowicz

Termin: środy, godz. 10:00 – 12:00

Opłata miesięczna: 60 zł

Miejsce: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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 puszek, drewna, filcu) oraz pisać na nietypowych podłożach (muszelkach, szkle, 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, godz. 17:00-19:00 dla obu grup

Opłata miesięczna: 60 zł

Miejsce: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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: sala teatralna/ budynek 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, etiudy, 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

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

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

Opłata miesięczna: 90 zł

Miejsce: Galeria Rama, MOK

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 Eliaza 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. 11:30 – 12:30 /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 (4-6lat) 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 I godz. 16:30 –17:15/ grupa II godz. 17:30 - 18:15

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 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, wystąpienia

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 lub telefonicznie 518 581 715

Miejsce: sala widowiskowa MOK

ZAJĘCIA RUCHOWE

baldigo – żonglowanie neuronami (9–100 lat) NOWOŚĆ

Na zajęciach podejmujemy ciekawe wyzwania mentalno-zręcznościowe, inspirowane sztuką żonglowania. Zaczynamy od prostych ćwiczeń, tak aby stopniowo zdobywać punkty doświadczenia, rozwoju i osiągnięć. Wchodzimy na kolejne poziomy i podnosimy swoją sprawność fizyczną i umysłową – krok po kroku, każdy w swoim tempie.

Po co komu żonglowanie??

- Rozwija motorykę małą i dużą, poprawia koordynację ruchową i refleks,
- Pomaga w nauce szybkiego czytania, w grze na instrumentach i w sporcie,
- Odrywa od elektroniki, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania,
- Stymuluje rozwój mózgu i tworzenie nowych połączeń neuronalnych,
- Pomaga zmniejszyć ryzyko pojawienia się demencji i choroby Alzheimera,
- Relaksuje, odstresowuje, poprawia samopoczucie i buduje pewność siebie,
- Jest ciekawą umiejętnością, którą można podzielić się z innymi!

Instruktor: Miłosz Bałdyga

Termin: środy, grupa 1 godz. 17:00 – 18:00; grupa 2, godz. 18:00 – 19:00

Opłata: 80 zł; seniorzy 50 zł

Miejsce: sala teatralna 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 każdym zajęciu. 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. 11:00- 12:00, godz.12:00 – 12:45; **grupa zaawansowana** 13:00 – 13:45

Opłata miesięczna: 30 zł

Miejsce: Hydrofornia, placówka MOK

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: Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, 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

Szczegółowe informacje na stronie: www.mokjozefow.pl w zakładce **ZAJĘCIA**

*Zapisy na zajęcia od 1 września, poprzez:

- platformę STREFA ZAJĘĆ www.strefazajec.pl
- telefonicznie: 22 789 22 84 lub 22 789 20 26
- mailowo: a.parzych-bucka@mokjozefow.pl lub h.ladynski@mokjozefow.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, kom. 531 205 279 w godz. 11:00 – 18:00

Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka/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
Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka (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!