



MIEJSKI OŚRODEK KULTURY  
W JÓZEFOWIE

# ZAJĘCIOMANIA 2023 / 2024 oferta zajęć MOK Józefów

## ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE / MANUALNE

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

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 tapacze 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

### *faramuszki (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

### *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:** 100zł

**Miejsce:** Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, placówka MOK

## architekt=odkrywca (8-10 lat) NOWOŚĆ

Zajęcia z Architektem będą miały na celu uruchomienie wyobraźni, nowego spojrzenia na otoczenie i przestrzeń w której żyjemy, uwrażliwienie na piękno, sztukę i walory Architektury. Na warsztatach POMYŚLIMY KREATYWNIE, bez ograniczeń i barier spojrzemy na PRZESTRZEŃ, która nas otacza pokombinujemy z PERSPEKTYWĄ - czym jest, jak z niej korzystamy polubimy PRACOWITOŚĆ, przyjrzymy się PRACY ARCHITEKTA POBAWIMY się w spotkania z klientem, wykonawcą i twórcą Architektury, PRZYPATRZYMY się PROPORCJI, skali, fakturze, kompozycji POMYŚLIMY PRZESTRZENNIE o rzeczach codziennego użytku, POOBSERWUJEMY naturę - jakie ma niesamowite rozwiązania, POSŁUCHAMY o wybitnych ARCHITEKTACH i popatrzymy na ich dzieła PORYSUJEMY, POMALUJEMY, POEKSPERYMENTUJEMY a wszystko w POZYTYWNEJ atmosferze.

**Instruktor**ka : Pracownia **e-design ARCHITEKTURA - Barbara Banasiuk**

**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, szkle, 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.

**Instruktor**ka: **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 ludzi i przedmiotów. Na warsztatach wskoczą różne techniki ilustracji, przyjrzymy się sposobom mistrzów malarstwa i rysunku.

**grupa dorosłych**, otworzyliśmy pracownię ilustracji dla osób dorosłych i to był dobry pomysł! Będziemy kontynuować. Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w przygodzie z rysunkiem i innymi technikami ilustracji. To są zajęcia dla osób na dowolnym poziomie umiejętności – skupiamy się na doświadczeniu i procesie. Czas na kreatywny relaks w przyjemnej atmosferze.

**Instruktor**ka: **Magdalena Car**

**Termin**: środy, **grupa 8+** godz. 17:00 – 17:50; **grupa 12+** godz. 18:00 – 18:50; **grupa dorosłych** godz. 19:00 – 20:00

**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 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 wnętrz, renowacji starych przedmiotów, a nawet stolarka.

**Instruktor:** Marta Augustynowicz

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

**Opłata miesięczna:** 70 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 mięciutki 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 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:** czwartki, godz. 18:00 – 20:00

**Opłata miesięczna:** 100 zł

**Miejsce:** MOK sala teatralna

## uszytki (8+)

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.

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. Osoby, które brały udział w poprzednich edycjach warsztatów i znają już trochę tajniki krawieckie, przygotowują swoje wykroje oraz będą korzystać z gotowych wzorów z czasopism. Z pomocą maszyny do szycia każdy z uczestników stworzy swoje niepowtarzalne projekty.

**Instruktor:** Agata Kałasa

**Termin:** środy, godz. 17:00-19:30

**Opłata miesięczna:** 60 zł

**Miejsce:** Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, placówka MOK

## TEATR / TANIEC / MUZYKA

### zajęcia aktorskie dla dzieci i młodzieży (9-14 lat)

Zapraszamy dzieci w wieku 9-14 lat do podróży w krainę teatru. Do podróży w świat dziwnych min, gestów, zdarzeń i postaci. Zapraszamy do zabawy w aktorstwo! W świecie gier, zabaw i improwizowanych scenek aktorskich każdy będzie miał szansę odkryć swój artystyczny talent. Celem zajęć jest rozwój dzieci poprzez teatr, kształtowanie ich wrażliwości, rozwijanie wyobraźni i odkrywanie mocnych stron uczestników zajęć.

W programie zajęć: Improwizowane scenki aktorskie, sceny zbiorowe, ćwiczenia z dramy, gry i zabawy teatralne, praca nad dykcją i impostacją głosu

**Prowadzenie:** Przemysław Kaczyński

**Termin:** czwartki, ZAJĘCIA AKTORSKIE, godz.16:00-17:00, GRUPA TEATRALNA (kontynuacja), godz. 17:00 – 19:00

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Miejsce:** sala widowiskowa MOK

### fast step zajęcia taneczne (3-5, 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: **wiek 3-5 lat**, 16:00 - 16:30 koszt zajęć 90 zł m-c za 4 zajęcia

**wiek 6+ lat**, 16:45-17:15 koszt zajęć 90 zł m-c za 4 zajęcia

**Zapisy:** po kontakcie telefonicznym z instruktorem pod numerem tel. kom. 502 282144 lub pod adresem mail: biuro@fast-step.pl

**Miejsce:** Galeria Rama, MOK **START 21 września**

### 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: 18:00-19:00 gr zaawansowana / kontynuacja - koszt 120 zł m-c za 4 zajęcia  
19:00-20:00 gr podstawowa - koszt 120 zł m-c za 4 zajęcia

**Miejsce:** Galeria Rama, MOK **START 21 września**

### ***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:** poniedziałki, grupa II zaawansowana, godz.18:00-19:15, grupa I zaawansowana, godz.19:15-20:45  
środy, grupa początkująca, godz.17:00-18:00, grupa II zaawansowana, godz.18:00-19:15, grupa średniozaawansowana, godz.19:15-20:30

**Opłata miesięczna: 60 zł ( raz w tygodniu) 90 zł (dwa razy w tygodniu)**

**Miejsce:** Hydrofornia, placówka MOK

### ***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. 11:30 – 12:30 /od 4 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 50 zł** (płatne gotówką po zajęciach u prowadzących); **170 zł** za karnet na 4 wejścia do wykorzystania w ciągu 6 tygodni. **START 18 września**

**Miejsce:** MOK/sala teatralna

### ***wszystko gra – zajęcia umuzykalniające (4-6lat)***

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:** Mariusz Kozicki

**Termin:** poniedziałki, grupa I godz. 16:30 –17:15/ grupa II godz. 17:30 - 18:15

**Miejsce:** sala teatralna MOK

**Opłata miesięczna:** 70 zł

### ***mała MOKKA (6-10lat)***

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, występów publicznych i panowania nad tremą.

Zespół regularnie koncertuje zarówno samodzielnie, jak i z dorosłym zespołem Mokka.

**Instruktor:** Maria Augustyniak

**Wiek:** 6-10 lat

**Termin:** wtorki, godz. 16:30 –18:00 **/zajęcia ruszają 19 września/**

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Zapisy tylko u instruktorki:** mailowo seroka.maria@wp.pl lub telefonicznie 518 581 715.

**Miejsce:** galeria RAMA, MOK

### ***MOKKA-teen (11-16 lat) NOWOŚĆ***

MOKKA-teen to nowa grupa wokalna dla młodzieży. Zespół daje szansę rozpoczęcia swojej przygody ze śpiewem każdemu nastolatki bez względu na poziom umiejętności. Na zajęciach, śpiewając różnorodny repertuar, będziemy ćwiczyć swój głos, umiejętności muzyczne oraz współpracę zespołową. Na koncertach nauczymy się zachowania na scenie, występów publicznych i panowania nad tremą. W planie koncerty samodzielne jak i wspólne z innymi grupami MOKKA

**Instruktor:** Maria Augustyniak

**Termin:** wtorki, godz. 16:30 –18:00 **/zajęcia ruszają 19 września/**

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Zapisy tylko u instruktorki:** mailowo seroka.maria@wp.pl lub telefonicznie 518 581 715.

**Miejsce:** sala widowiskowa

### ***MOKKA (16-100 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, a nawet na PGE Narodowym w koncercie Wielkie Granie. W październiku 2023r. kończy równe 10 lat.

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 **/zajęcia ruszają 19 września/**

**Opłata miesięczna:** 80 zł

**Zapisy:** tylko u instruktorki seroka.maria@wp.pl lub telefonicznie 518 581 715

**Miejsce:** sala widowiskowa, MOK

## **ZAJĘCIA RUCHOWE**

### ***baldigo – zonglowanie neuronami (9-100 lat)***

Uważasz, że masz słabą koordynację ruchową? Przekonasz się, że nie jest aż tak źle!

Myślisz, że masz super koordynację ruchową? Zobaczysz, że może być duuużo lepiej :)

Zacniemy od prostych ćwiczeń, tak aby każdy mógł robić postępy w swoim tempie. Wspólnie będziemy podnosić naszą sprawność fizyczną i umysłową, stopniowo odkrywając fascynujący świat

żonglerki klasycznej.

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,
- Daje mnóstwo radości i satysfakcji z uczenia się nowych rzeczy,
- Jest widowiskową umiejętnością, którą można zadziwiać innych!

Rekwizyty żonglerskie, jakie poznasz na zajęciach:- chusty, piłeczki, obręcze, maczugi.

Do wspólnego żonglowania zaprasza Miłosz Bałdyga - trener neuromotoryki i rekordzista świata w żonglerce klasycznej.

**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 zajęciach. Grupa ćwiczy pięć lat z wyraźnymi efektami. Serdecznie zapraszamy do wspólnych ćwiczeń w ciągu dnia.

**Instruktor: Danuta Łodzińska**

**Termin: wtorki i piątki**, grupa 1, godz. 11:00- 11:45, grupa 2, godz.12:00 – 12:45

**Opłata miesięczna:** 40 zł

**Miejsce:** Hydrofornia, placówka MOK

### *joga NOWOŚĆ (15+, dorośli)*

Odczarujmy poniedziałki dzięki jodze! Zapraszam na zajęcia każdą i każdego z Was, kto chce zdrowo i pozytywnie rozpocząć tydzień. Nie przejmujcie się jeśli nie jesteście zaznajomieni z jogą – pozycje jogi i sekwencje będą wprowadzane w sposób zrozumiały dla początkujących. Pojawią się elementy podstaw jogi, ale zapewniam, że nikt nie będzie się nudził. W trakcie każdej praktyki, zadbamy o oddech, bezpieczny poranny rozruch, dawkę wysiłku, wzmocnienia i mobilności. W małej grupie, będzie miejsce na dostosowanie praktyki, do Waszych indywidualnych potrzeb i możliwości. Zajęcia zakończymy obowiązkowym relaksem przy muzyce.

**Instruktor:** Urszula Markowska

**Termin:** poniedziałki godz. 8:30

**Opłata za jedno zajęcia:** 35 zł/ płatne u prowadzącej

**Zapisy:** kontakt@ujoga.pl, tel: 607 879 188 www.ujoga.pl

**Miejsce:** Hydrofornia, placówka MOK

## INNE

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

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

## MatSensorki (2-3 lat) NOWOŚĆ

Serdecznie zapraszam dzieci w wieku 2-3 lata wraz z opiekunami na zajęcia z matematyki multisensorycznej. Będzie to nauka matematyki poprzez wykorzystanie elementów integracji sensorycznej, Dziecięcej Matematyki oraz gier i zabaw.

Dodawanie przez dotykanie, liczenie przez tańczenie, rytmy w zabawie muzycznej i klasyfikacja na ścieżce sensorycznej, orientacja przestrzenna przez granie i integracja wiadomości przez dzieci zabawianie.

Dotyk, wzrok, słuch, węch, mowa i ruch będą nam towarzyszyły i naukę prowadziły.

Na zajęcia zapraszam malucha każdego, który jest chętny do poznawania świata całego. Podczas spotkań zaprezentuję dużo ćwiczeń i zabaw, które można powtarzać w domu. Do zajęć będę wykorzystywać proste, łatwo dostępne materiały, tak, aby pokazać jak rozwijać kompetencje matematyczne przy okazji domowego życia.

Główne cele zajęć:

- kształtowanie orientacji w przestrzeni- pod, nad, obok, w, na
- rozwój umiejętności klasyfikacji (klasyfikacji pod względem koloru, kształtu, grubości, faktury, ciężaru, wielkości)
- rozwijanie pojęć matematycznych takich jak np: duży, mały, średni, najmniejszy, największy, następny, pusty, pełny, pasujący, niepasujący, wysoki, niski, ciepły, zimny, gorący
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- rozwój motoryki małej
- kształtowanie świadomości własnego ciała i orientacji w ciele i przestrzeni
- wspieranie rozwoju logicznego myślenia

**Prowadząca:** Katarzyna Podgórska, terapeuta pedagogiczny, pedagog kreatywności.

**Termin:** środy godz. 9:30

**Opłata:** za jedno zajęcia:45 zł/opłata miesięczna 150 zł/płatne u prowadzącej

**Zapisy:** [olszewska-katarzyna@wp.pl](mailto:olszewska-katarzyna@wp.pl) /tel. 517 156 867

**Miejsce:** Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, placówka MOK

## warsztaty fotograficzne dla początkujących (12+, dorośli) "Pierwszy krok na drodze do dobrych zdjęć czyli jak zapanować nad aparatem." (12 spotkań)

Jeśli lubisz robić zdjęcia ale nie wiesz co to jest przesłona te warsztaty są właśnie dla Ciebie!



To będą absolutne podstawy. Pomożemy Ci zaprzyjaźnić się ze swoim aparatem czyli odpowiedzieć na pytanie po co mi tyle przycisków i pokręteł? Poznasz podstawowe parametry, które decydują o jakości Twojego zdjęcia. Dowiesz się jak je wybierać w zależności od tego jaki efekt chcesz osiągnąć. Zdobędziesz świadomość tego, co ma wpływ na „fajne” zdjęcie. Nauczysz się zwracać uwagę na zachowanie światła w przyrodzie. Pokażemy Ci zasady kompozycji i będziesz już wiedział dlaczego jakieś zdjęcie robi na Tobie wrażenie.

Jeśli zależy Ci aby Twoje zdjęcia były lepsze, zapraszamy Cię na warsztaty podstaw robienia dobrych zdjęć. Podczas spotkań będzie dużo praktycznych ćwiczeń a po każdym zajęciach obowiązkowa praca domowa a następnie analiza i ocena zdjęć. Ważnym elementem zajęć będą ćwiczenia oraz dokonywanie analizy i oceny swoich zdjęć. Konieczne jest posiadanie własnego aparatu cyfrowego (lustrzanka lub bezlusterkowiec). Przydatne w kursie jest, posiadanie własnego laptopa.

**Instruktor:** Zofia Nowaczyk

**Termin:** wtorki 18:30-20:30 i sporadycznie w soboty (plenery) według harmonogramu przedstawionego na pierwszym spotkaniu. Czas pojedynczego spotkania: 2 godziny.

**Opłata:** Koszt całego kursu 450 złoty, możliwość płatności w 3 ratach.

**Miejsce:** PORT, placówka MOK

### **„na końcu języka”- kurs kreatywnego pisania**

**(młódzież, dorośli ) NOWOŚĆ** to kurs kreatywnego pisania realizowany przez autorkę wystawy „Gdybyś znał więcej słów, inne myśli przychodziłyby ci na myśl”.

Kurs obejmuje dziesięć 1,5-godzinnych spotkań i jest skierowany do młodzieży, dorosłych. Forma spotkań umożliwia dołączenie do grupy w dowolnym momencie. Jego celem jest zdobycie wiedzy językoznawczej, przyjrzenia się temu, na ile język stwarza nas, nasze relacje z najbliższymi, na ile nas kształtuje, zamyka lub otwiera. Celem jest także zdobycie rzemiosła, stylu i świadomości procesu twórczego oraz napisanie opowiadania. Opowiadanie powinno zawierać opis „mowy ciała” i dialog.

Pierwsze spotkanie będzie poświęcone poznaniu sylwetek i myśli językoznawców sportretowanych przez autorkę wystawy oraz wybór jednego z naukowców, który stanie się inspiracją pierwszego warsztatowego spotkania. Uczestnicy kursu, dzięki ćwiczeniom indywidualnym i grupowym będą mieli szansę usłyszeć świadomiej głos: nieznanego, osoby bliskiej, wybranego bohatera, a także skonfrontować głos pokoleń. Umiejętność słuchania wydaje się niezbędna dla porozumienia i tworzenia. Zdobywanie świadomości językowej i wiedzy, jak języka danego pokolenia kształtuje sposób patrzenia na świat i innych zrealizujemy na różne sposoby: odgrywając scenki, przywołując dialogi z najbliższymi, pisząc opowiadania. Finałem spotkań będzie performance, polegający na intrygującej zarówno kursantów jak i publiczność prezentacji swojego opowiadania, czy to w formie: słuchowiska, video, próby aktorskiej z dialogiem odegranym w duecie: z mamą, tatą, babcią, dziadkiem, przyjacielem, wrogiem..., czy też w jakiegokolwiek innej formie!

**Instruktor:** Jolanta Knap

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

**Opłata miesięczna:** 100 zł

**Miejsce:** Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, placówka MOK

*Warsztaty dofinansowane z Programu „Ratujemy zdrowie psychiczne dzieci, młodzieży i nas dorosłych - warsztaty, spotkania i działania wspierające rozwój emocjonalny”*

**rozumiem, czuję, reaguję – warsztaty zarządzania emocjami dla dzieci i młodzieży NOWOŚĆ**

Spotkania, które mają na celu pomóc dzieciom i młodzieży rozpoznawać i nazywać swoje emocje. To praktyczne warsztaty uczące tego, jak radzić sobie ze stresem, złością i lękiem lub jak i kiedy prosić o pomoc. Stawiamy na edukację przez zabawę, dzięki której uczestnicy nauczą się komunikować swoje potrzeby emocjonalne i lepiej rozumieć innych. Nasze spotkania to świetna okazja by mentalnie przygotować się na wyzwania związane z nowym rokiem szkolnym, ale też poznać innych rówieśników w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze. Prowadzące to wykwalifikowane psycholożki i terapeutki: Agnieszka Dubaniewicz i Małgorzata Woźniak.

**Termin:** poniedziałki, godz. 16:45–17:45 (grupa 7–9lat), godz. 18:00–19:00 (grupa 10–12 lat)

**Zajęcia bezpłatne/ (Cykl 11 spotkań)**

**Miejsce:** Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka

### ***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 (dwa razy w tygodniu) 30 zł (raz w tygodniu)

**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, 602 110 557 /w godz. 9-16/  
lub 22 789 20 26, 531 205 279 /w godz. 11-19/
- mailowo: [a.parzych-bucka@mokjosefow.pl](mailto:a.parzych-bucka@mokjosefow.pl) lub [h.ladynski@mokjosefow.pl](mailto:h.ladynski@mokjosefow.pl)

\* Zajęcia o ile nie podane jest to inaczej w informacji, rozpoczynają się od 2 października br.  
**UWAGA! Warunkiem rozpoczęcia zajęć jest zebranie się minimalnej liczby osób w grupie.**  
Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w programie.

#### Adresy miejsc:

Miejski Ośrodek Kultury w Józefowie, ul. Kardynała Wyszyńskiego 1  
Dom Nauki i Sztuki/Willa Frankówka, ul. Kardynała Wyszyńskiego 2  
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!