



MIEJSKI OŚRODEK KULTURY
W JÓZEFOWIE

ZAJĘCIOMANIA 2025/2026

oferta zajęć MOK Józefów

ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE / MANUALNE

faramuszeki (3-5 lat)

Warsztaty plastyczne inspirowane wierszykami dla dzieci. Na każdym zajęciach wykonamy coś, co ukryte zostało w króciutkiej rymowance lub zagadce.

Prowadzenie: Urszula Pawlak-Biernat

Termin: wtorki, **grupa I**, godz. 16:15-17:05, **grupa II**, godz. 17:30-18:20, **środy**, **grupa III**, godz. 15:45-16:35

Opłata miesięczna: 70 zł

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

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

W ramach zajęć 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 ramach kursu uczestnicy zapoznają się również z akwarelami. Cały kurs wzbogacony będzie o krótkie wykłady teoretyczne dotyczące technik rysunkowych, technik malarskich oraz bieżące korekty prac uczestników.

Prowadzenie: Paulina Kopestyńska

Termin: poniedziałki, godz. 16:45-18:45

Opłata miesięczna: 120 zł

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

architekt=odkrywca (9-11 lat)

Kontynuacja zajęć z architektem, które wspomagają uruchomienie kreatywnego myślenia i wyobraźni młodego człowieka. Zajęcia pomagają odkryć piękno rzeczy codziennego użytku, ze szczególnym nastawieniem na bogactwo i piękno architektury. W tym roku na warsztatach skupimy się na doskonaleniu warsztatu architekta, obmyślaniu nowych technik szkicowania z natury, rysowania perspektywy, ale przede wszystkim będziemy eksperymentowali z makietami i modelami przestrzennymi wykonanymi podczas zajęć z wykorzystaniem ekologicznych materiałów. Nie zabraknie zabawy z bryłą, fakturą, kolorem, a wszystko po to, aby na nowo spojrzeć na przestrzeń i cieszyć się z otaczającego nas świata.

Prowadzenie: Barbara Banasiuk – pracownia e-design ARCHITEKTURA

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)

Zajęcia przeznaczone są dla osób, które lubią samodzielnie tworzyć wyjątkowe i niepowtarzalne przedmioty. 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 złoceń i spękań dwuskładnikowych); małe formy florystyczne; techniki łączone z wykorzystaniem past żelowych, transferu; découpage malarski; sospeso; scrapbooking. Pani Małgosia – instruktorka zajęć – wprowadzając nowinki dotyczące technik i trendów, rokrocznie rozszerza program warsztatów. Te zajęcia mają u nas przeszło dziesięcioletnią tradycję!

Prowadzenie: Małgorzata Kruk

Termin: środy, **grupa 8+** (dzieci, młodzież), godz. 17:00-18:20; **grupa 18+** (dorośli), godz. 18:30-20:00

Opłata miesięczna: 90 zł

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

plastyczni z pazurem (9-13 lat)

Zajęcia prowadzone przez 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.

Prowadzenie: Marcin Strzembosz

Termin: czwartki, godz. 18:30-19:45

Opłata miesięczna: 70 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 grafika i ilustratora książek dla dzieci. W programie: tworzenie makiet przestrzennych, robienie „czegoś z niczego”, korzystanie z wielu technik plastycznych.

Prowadzenie: Marcin Strzembosz

Termin: czwartki, godz. 17:00-18:15

Opłata miesięczna: 70 zł

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

przeTWÓRZ zajęcia plastyczno-recyklingowe (5-8 lat)

Celem zajęć jest rozwijanie kreatywności i naturalnej dziecięcej potrzeby eksperymentowania. Wspólnie podejmiemy próbę nadania nowego życia obiektom, które zostały uznane za odpady. Dzięki idei recyklingu, w zwykłej, niepotrzebnej już rzeczy, możemy zobaczyć coś świeżego i unikalnego. Zajęcia stanowią wprowadzenie do twórczego świata – pozwolą na wypróbowanie rozmaitych technik plastycznych, od prac przestrzennych, malarskich, kolaży, rzeźby do podstaw kroju i szycia. Podczas zajęć będziemy ćwiczyć umiejętności manualne, planowanie i projektowanie oraz szukanie praktycznych rozwiązań na pojawiające się pomysły.

Prowadzenie: Klementyna Margolis

Termin: środy, godz. 17:00-18:00

Opłata miesięczna: 100 zł

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

warsztaty upcyklingu mody (młodzież, dorośli) **NOWOŚĆ**

Warsztaty przerabiania ubrań i tekstyliów. Uczestnicy z przyniesionych przez siebie niepotrzebnych części garderoby będą wytwarzać modowe perełki. Będziemy między innymi szyć torby i plecaki z kurtek, przerabiać jeansy i koszule, malować t-shirty, doklejać, przesywać, wymieniać guziki – krótko mówiąc – bawić się modą. Twórcze spojrzenie na materiały z recyklingu sprawi, że powstaną rzeczy wyjątkowe, spersonalizowane i ekologiczne! Będzie również możliwość przesywania czegoś na maszynie pod okiem instruktora. Zapraszamy kreatywne osoby w każdym wieku: te z umiejętnościami szycia i te bez niej! Wszystkiego będziemy się uczyć.

Prowadzenie: Klementyna Margolis

Termin: środy, godz. 18:15-19:15

Opłata miesięczna: 100 zł

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

szydełkowa pasja (10-100 lat)

Podczas zajęć poznamy tajniki koronkowych robótek oraz wzory na mięciutkie sweterki i szaliki.

Prowadzenie: Ewa Walo

Termin: poniedziałki, **grupa I** (dzieci i młodzież 10-17 lat), godz. 16:00-18:00, wtorki, **grupa II** (dzieci i młodzież 10-17 lat), godz. 16:00-18:00, wtorki, **grupa dla dorosłych**, godz. 10:00-12:00

Zajęcia bezpłatne

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

TEATR/TANIEC/MUZYKA

cygański tabor – zajęcia tradycyjnego tańca cygańskiego (młodzież, dorośli) NOWOŚĆ

Zajęcia otwarte dla **kobiet i mężczyzn w każdym wieku**, niezależnie od poziomu zaawansowania tanecznego. Podczas cotygodniowych spotkań przybliżymy uczestnikom historię i kulturę Romów przez praktyczne zajęcia taneczne.

Muzyka i taniec cygański – to opowieść o wolności, miłości, dumie, historii, tradycji i kulturze Romów. Zajęcia poprowadzi doświadczona instruktorka, która nie tylko perfekcyjnie zna technikę tańców romskich, ale także głęboko rozumie ich kulturowe i historyczne korzenie. To wykwalifikowana instruktorka tańców cygańskich z Indii, Iranu, Turcji, Węgier, Rosji i Polski. Posiada certyfikaty m.in. Akademii Romany Dance School Berlin i Cygańskiego Teatru Monisto Moskwa. Jej wiedza o tradycjach i zwyczajach Romów nadaje warsztatom autentycznego charakteru, a atmosfera, którą tworzy, sprawia, że każdy czuje się zauważony i potrzebny. Z ogromnym ciepłem i życzliwością wprowadza uczestników w świat barw, rytmów i romskich tradycji. Jako instruktorka z wieloletnim doświadczeniem i głębokim zakorzeniem w kulturze romskiej, potrafi porwać zarówno początkujących, jak i zaawansowanych tancerzy. Jej zajęcia to przestrzeń, gdzie każdy – niezależnie od wieku czy pochodzenia – może poczuć się częścią tej niezwyklej wspólnoty, która powstanie w trakcie trwania zajęć - CYGAŃSKI TABOR.

Prowadzenie: Urszula Jarosiewicz

Termin: wtorek, godz. 18:30-20:00

Opłata miesięczna: 60 zł

Miejsce: Klub Hydrofornia, placówka MOK

emisja głosu (11-100 lat)

Zajęcia „śpiewające”, czyli dla tych, którzy śpiewać kochają! Zajęcia są dla wszystkich, zarówno dla tych, którzy są na początku swojej przygody ze śpiewem, jak i dla tych, którzy chcieliby podszkolić swój warsztat wokalny. Na zajęciach z emisji głosu ćwiczymy oddech, dykcję, artykulację, poszerzamy skalę i wolumen głosu, pracujemy nad poprawną intonacją. Lekcja zaczyna się zawsze od rozśpiewania ćwiczeniami, które uruchamiają prawidłową pracę mięśni przepony, gardła, przygotowując do pracy nad utworami muzycznymi. Skupiamy się na prawidłowym oddechu, prowadzeniu dźwięku. Poprzez taką pracę wydłużamy oddech i rozszerzamy wolumen głosu. Dlatego zajęcia kształtują umiejętność prawidłowego posługiwania się głosem podczas śpiewania piosenek/pieśni, jak i w codziennej pracy. Mają na celu poszerzenie możliwości głosowych, pogłębienie świadomości ciała w procesie tworzenia dźwięków, poprawie wymowy.

Uczestnicy poznają pracę z mikrofonem, nauczą się radzenia sobie ze stresem i umiejętności zachowywania się na scenie podczas występów publicznych. W zależności od stopnia zaawansowania pracujemy na utworach o różnym stopniu trudności. Uczymy się melodii, pracujemy nad problemami, zajmujemy się interpretacją. Śpiewamy z mikrofonem i podkładem muzycznym. Prowadząca jest absolwentką Akademii Muzycznej im. F. Chopina w Warszawie, od roku instruktorką emisji głosu w MOK-u w Józefowie, od 4 lat instruktorką emisji głosu w Centrum Kultury Wilanów.

Prowadzenie: Marta Półkośnik

Termin: poniedziałki, godz. 15:00-19:00, środy, godz. 16:00-20:00 (godzina ustalana indywidualnie po zapisie na zajęcia)

Opłata miesięczna: 160 zł (30 minut zajęć)

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

hip hop (młodzież 13+ i 16+) NOWOŚĆ

Zapraszam na moje zajęcia hip-hopowe. Nie musisz mieć doświadczenia – ważne, że masz zajawkę albo po prostu

chcesz się poruszać i dobrze bawić. Na sali nie zabraknie dobrej muzyki – kawałków topowych twórców i raperów, zarówno zagranicznych, jak i polskich. Zajęcia będą stricte hip-hopowe, czasami z elementami commercialu i house'u. Tańczę hip-hop od paru lat i nadal sama się rozwijam. Kocham pozytywną energię na sali i właśnie ją chciałabym wam przekazać, bo taniec to nie tylko dyscyplina, trening i rozwój, ale też ludzie, z którymi uwielbiam rozmawiać i pracować, przyjazna atmosfera i po prostu zabawa.

Prowadzenie: Maja Fronczyk

Termin: piątki, **grupa młodsza** (13-16 lat), godz. 16:45-17:45, **grupa starsza** (16+), godz. 17:50-18:50

SPOTKANIE OTWARTE: 19 września, godz. 18:00-19:00

Opłata miesięczna: 60 zł

Miejsce: Klub Hydrofornia, placówka MOK

pedzel, maska, słowo! / warsztaty dramowo-teatralne (5-8 lat) NOWOŚĆ

Zapraszam na zajęcia artystyczne łączące w sobie sztuki plastyczne, teatr i dramę. Zajmiemy się ekspresją i plastyką ciała, mimiką oraz głosem. Odkryjemy tajniki improwizacji, rozbudzimy kreatywność i postaramy się przełamać wstyd przed wystąpieniami. A wszystko to przy dźwiękach muzyki z garścią działań plastycznych w inspirującej atmosferze!

Prowadzenie: Agata Nowak

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

Opłata miesięczna: 80 zł

Miejsce: sala teatralna MOK

zajęcia aktorskie dla dzieci i młodzieży (9-15 lat)

Zapraszamy w podróż po krainie teatru – w świat dziwnych min, gestów, zdarzeń i postaci. Zapraszamy do zabawy w aktorstwo! Poprzez gry, zabawy i improwizowane scenki aktorskie każdy będzie miał szansę odkryć swój artystyczny talent. Celem zajęć jest rozwój poprzez teatr, kształtowanie wrażliwości, rozwijanie wyobraźni i odkrywanie mocnych stron uczestniczących w nich dzieci. W programie: improwizowane scenki aktorskie, sceny zbiorowe, ćwiczenia z dramy, gry i zabawy teatralne, praca nad dykcją i impostacją głosu.

Prowadzenie: Przemysław Kaczyński

Termin: czwartki, **grupa młodsza** (9-11 lat), godz. 15:30-17:30, **grupa starsza** (12-15 lat), godz. 17:30-19:30

Opłata miesięczna: 80 zł

Miejsce: sala widowiskowa MOK

warsztaty teatralne dla młodzieży (15-18 lat)

Spotkania skierowane są do wszystkich, którzy czują, że teatr, a patrząc szerzej – przestrzeń wymiany twórczej. Każde zajęcia to inny kawałek pracy: czasem z tekstem, czasem z ciałem, głosem, ruchem. Będziemy ćwiczyć krótkie scenki, improwizacje, sprawdzać, co nam wychodzi, a co jeszcze możemy rozwinąć. Zależy mi, żeby każdy znalazł tu coś dla siebie – niezależnie od tego, czy woli stać na scenie, pisać teksty, czy tworzyć muzykę i kostiumy. Naszym celem jest nie tylko nauka, ale też budowanie grupy, która odważy się zrealizować wspólny spektakl – od pierwszych pomysłów aż po premierę.

Prowadzenie: Paweł Janyst

Termin: poniedziałki, godz. 17:00-19:00

Opłata miesięczna: 100 zł

Miejsce: Galeria RAMA MOK/sala widowiskowa MOK.

fast step zajęcia taneczne (3-5 lat, 6+)

Całoroczne zajęcia taneczne. Obejmować będą program nauki tańca dla dzieci w wieku przedszkolnym i 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. 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.

Prowadzenie: Nikita Kardasz

Termin: czwartki, **dzieci 3-5 lat**, godz. 16:00-16:30 (koszt zajęć 90 zł m-c za 4 zajęcia), **dzieci 6+**, godz. 16:45-17:30 (koszt zajęć 100 zł m-c za 4 zajęcia); poniedziałki, **dzieci 6+ kontynuacja**, godz. 17:00-17:45 (koszt zajęć 100 zł m-c za 4 zajęcia)

Zapisy: tel.: 502 282 144 lub mailowo: biuro@fast-step.pl

START: 18 września

Miejsce: Galeria Rama MOK/sala teatralna MOK.

kurs tańca towarzyskiego fast step (dorośli)

Zajęcia kierujemy do osób, które chcą poznać podstawy najpiękniejszych tańców standardowych (walc wiedeński, walc angielski, tango), latynoamerykańskich (salsa, cha-cha-cha) i dyskotekowych (disco style, modern jive, ceroc, rock'n'roll, disco swing).

Prowadzenie: Adam Gałązka

Termin: czwartki, **grupa podstawowa**, godz. 18:00-19:00 (koszt 140 zł m-c za 4 zajęcia) **grupa zaawansowana kontynuacja**, godz. 19:00-20:00 (koszt 140 zł m-c za 4 zajęcia)

Zapisy: tel.: 502 282 144 lub mailowo: biuro@fast-step.pl

START: 18 września

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.

Prowadzenie: Monika Wardecka

Termin: poniedziałki, **grupa początkująca**, godz. 17:00-18:00, **grupa zaawansowana**, godz. 18:00-19:15, **grupa Semiramida**, godz. 19:15-20:45; środy, **grupa kontynuująca**, godz. 17:00-18:00, **grupa zaawansowana**, godz. 18:00-19:15, **grupa Magiczny Orient**, godz. 19:15-20:30

Opłata miesięczna: 70 zł (raz w tygodniu), 100 zł (dwa razy w tygodniu)

Miejsce: Klub Hydrofornia, placówka MOK

taniec współczesny dla dzieci i młodzieży

Podczas zajęć nauczymy się elementów typowych dla techniki tańca i baletu oraz poznamy ćwiczenia związane z improwizacją taneczną. Tworzona będzie również choreografia w stylu modern dance. Taniec współczesny daje możliwość wyrażenia swoich emocji i oderwania się na chwilę od otaczającej nas rzeczywistości.

Prowadzenie: Joanna Ketner

Termin: czwartki, **grupa 7-10 lat**, godz. 17:00-17:45, **grupa 11-14 lat**, godz. 18:00-18:45

Opłata miesięczna: 70 zł

Miejsce: sala teatralna MOK

muzyka mówi (0-2 lata + opiekun) zajęcia gordonowskie

Zajęcia gordonowskie to zajęcia umuzykalniające, które stymulują słuch i wspierają naturalne zdolności muzyczne dzieci już od pierwszych tygodni ich życia. Prowadzone są wyłącznie głosem przez dwie certyfikowane instruktorki z zespołu Muzyka Mówi. Tutaj dzieci mają głos, a także swobodę ruchów i reakcji, a rodzice chwilę wytchnienia w twórczej atmosferze.

Prowadzenie: Małgorzata Kożuchowska-Panek i Manuela Tatys

Termin: środy, godz. 11:30-12:30

Zapisy: tel. 694565601 lub messenger Muzyka Mówi

START: 17 września.

Opłata: 60 zł jednorazowe wejście, 200 zł karnet na 4 wejścia do wykorzystania w ciągu 5 tygodni.

Miejsce: sala teatralna MOK

nauka gry na gitarach klasycznych i akustycznych (10-100) NOWOŚĆ

Te zajęcia to nie są zwykłe zajęcia z gry na gitarze - tutaj oprócz samej techniki gry uczymy się wielu innych

umiejętności - radzenia sobie z emocjami, odważnego wyrażania siebie, wrażliwości i ubierania swoich emocji w słowa.

Od samego początku gramy ulubione utwory, uczymy się improwizacji, przełamujemy lęk przed występowaniem, a także piszemy własne piosenki. Za pomocą muzyki głębiej poznajemy siebie i uczymy się budować głębsze relacje z otaczającymi nas światem. Szukamy swojego autentycznego głosu i odwagi do bycia prawdziwymi sobą. Nie rzadko zdarza się, że ktoś dzięki tym zajęciom odnajduje w muzyce swoje nowe powołanie, pasję lub nawet sens życia - nie wykluczone, że zdarzy się to i Państwu. Pierwsze zajęcia są niezobowiązujące.

Czy trzeba mieć własną gitarę? Tak! - gitara jest nam potrzebna już od pierwszych zajęć. Można kupić nową, używaną lub wypożyczyć z wypożyczalni, instruktor pomoże w wyborze instrumentu.

Prowadzenie: Ryszard Kurdej - gitarzysta, muzyk, nauczyciel. Założyciel szkoły muzycznej Improwizja. W swojej pracy kieruje się mottem "Odwaga bycia sobą" i to do tego zachęca swoich uczniów poprzez granie na gitarze. Prywatnie filozof, miłośnik lasu i dalekich podróży.

Termin: wtorki, 18:00-19:00

Opłata miesięczna: 150 zł

Miejsce: Dom Nauki i Sztuki/Willi Frankówka, placówka MOK

mała MOKKA (6-10 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 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.

Prowadzenie: Maria Augustyniak

Termin: wtorki, godz. 16:30-17:25

Zapisy u instruktorki: mokka.dyrygent@gmail.com lub tel. 518 581 715

START: 16 września

Opłata miesięczna: 120 zł

Miejsce: sala widowiskowa MOK

MOKKA-teen (11-16 lat)

MOKKA-teen to grupa wokalna dla młodzieży. Zespół daje szansę rozpoczęcia swojej przygody nastolatkom, bez względu na poziom ich umiejętności. Na zajęciach, śpiewając różnorodny repertuar, będziemy ćwiczyć głos, umiejętności muzyczne oraz współpracę zespołową. Na koncertach nauczymy się zachowania na scenie, występów publicznych i panowania nad tremą. Zespół koncertuje zarówno samodzielnie, jak i wspólne z innymi grupami MOKKA.

Prowadzenie: Maria Augustyniak

Termin: wtorki, godz. 17:30-18:25

Zapisy u instruktorki: mokka.dyrygent@gmail.com lub tel. 518 581 715

START: 16 września

Opłata miesięczna: 120 zł

Miejsce: sala widowiskowa MOK

MOKKA (16-100 lat)

MOKKA to żeński zespół wokalny, który ma w swoim dorobku występy na licznych scenach Józefowa, Otwocka, Warszawy i okolic. Charyzmatyczne wokalistki koncertowały m.in. z Czesławem Mozilem, a także na PGE Narodowym w koncercie Wielkie Granie. Poza sceną MOKKA również tworzy zgraną grupę, dbając o wzajemne wsparcie, dobrą atmosferę i integrację swojej społeczności, a także organizując dodatkowe zespołowe wydarzenia.

Prowadzenie: Maria Augustyniak

Termin: wtorki, godz. 18:30-20:30

Zapisy u instruktorki: mokka.dyrygent@gmail.com lub tel. 518 581 715

START: 16 września

Opłata miesięczna: 165 zł

Miejsce: sala widowiskowa MOK

ZAJĘCIA RUCHOWE

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 pięć lat z wyraźnymi efektami. Serdecznie zapraszamy do wspólnych ćwiczeń w ciągu dnia.

Prowadzenie: Barbara Borgosz -Jasnicka, Danuta Łodzińska

Termin: wtorki i piątki, **grupa I**, godz. 10:00-10:45, **grupa II**, godz. 11:00-11:45, **grupa III**, godz. 12:00-12:45

Opłata miesięczna: 60 zł

Miejsce: Klub Hydrofornia, placówka MOK

joga (15+, dorośli)

Odczarujemy poniedziałki dzięki jodze! Zapraszamy na zajęcia każdą i każdego, 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 zadamy 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.

Prowadzenie: Urszula Markowska

Termin: poniedziałki, godz. 8:30

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

START: 15 września

Opłata za pojedyncze zajęcia: 40 zł (płatność z góry za miesiąc u prowadzącej, zniżka do 35 zł przy uczestnictwie 2 razy w tygodniu na zajęcia prowadzącej)

Miejsce: Klub Hydrofornia, placówka MOK

zdrowy kręgosłup (15+, dorośli)

Zapraszam na zajęcia, na których możecie się spodziewać:

- pracy nad poprawą ruchomości i profilaktyki bólu i schorzeń kręgosłupa
- rozruchu kręgosłupa, wzmocnienia mięśni brzucha, grzbietu i pośladków
- konsekwentnego budowania prawidłowej postawy ciała i zdrowych nawyków ruchowych
- ćwiczeń rozciągających i rozluźniających połączonych z relaksacją na koniec

A wszystko to najlepiej rano, w miłym, zachęcającym do regularności i wspierającym towarzystwie.

Prowadzenie: Urszula Markowska

Termin: środy, godz. 12:00

Zapisy u prowadzącej: kontakt@ujoga.pl, tel.: 607 879 188; www.ujoga.pl

START: 1 października

Opłata za pojedyncze zajęcia: 40 zł (płatność z góry za miesiąc u prowadzącej, 35 zł przy uczestnictwie 2 razy w tygodniu)

Miejsce: Klub Hydrofornia, placówka MOK

neuromotoryka – rozwój mózgu poprzez ruch (10-16 l.) NOWOŚĆ

Co daje neuromotoryka?

- poprawia wyniki w sporcie, grze na instrumentach i nauce
- odrywa od elektroniki, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania
- stymuluje rozwój mózgu i tworzenie nowych połączeń neuronalnych
- rozwija motorykę małą i dużą, usprawnia koordynację ruchową i refleks
- relaksuje, odstresowuje, poprawia samopoczucie i buduje pewność siebie
- wyrabia cierpliwość i wytrwałość w dążeniu do celu

Na zajęciach będziemy podejmować ciekawe wyzwania mentalno-zręcznościowe. Zacniemy od prostych ćwiczeń, aby stopniowo zdobywać punkty doświadczenia, rozwoju i osiągnięć. Będziemy wchodzić na kolejne poziomy i podnosić swoją sprawność fizyczną i umysłową – krok po kroku, każdy w swoim tempie.

Prowadzenie: Miłosz Bałdyga – trener, perkusjonalista i rekordzista świata w żonglerce.

Termin: środa, godz. 16:30-18:00

START: 8 października

Opłata miesięczna: 120 zł

Miejsce: Galeria Rama MOK

neurobik – fitness dla mózgu (16 do 160 l.) NOWOŚĆ

Podnieś swoją sprawność fizyczną i umysłową, odkrywając fascynujący świat żonglerki klasycznej! Dlaczego żonglowanie? Badania pokazują, że nauka żonglowania ma korzystny wpływ na rozwój mózgu:

- stymuluje rozwój mózgu poprzez tworzenie nowych połączeń neuronalnych
- pomaga zmniejszyć ryzyko pojawienia się demencji i choroby alzheimera
- relaksuje, odstresowuje, poprawia samopoczucie i buduje pewność siebie
- rozwija motorykę małą i dużą, poprawia koordynację ruchową i refleks
- skutecznie odrywa od elektroniki, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania
- pomaga w nauce szybkiego czytania, w grze na instrumentach i w sporcie
- daje mnóstwo radości i satysfakcji z uczenia się nowych rzeczy
- jest widowiskową umiejętnością, którą można zadziwiać innych!

Osoby początkujące zaczną od prostych, podstawowych ćwiczeń z jednym rekwizytem, a bardziej zaawansowani odkryją niezliczone możliwości zabawy z dwoma i trzema rekwizytami, tak aby każdy mógł robić postępy w swoim tempie.

Prowadzenie: Miłosz Bałdyga – trener, perkusjonalista i rekordzista świata w żonglerce.

Termin: środa, godz. 18:15-19:45

START: 8 października

Opłata miesięczna: 120 zł/90 emeryci

Miejsce: Galeria Rama MOK

qigong (młodzież 18+, dorośli)

Qigong to łagodne ćwiczenia, które pomagają rozluźnić chroniczne napięcia mięśni, poprawiają ruchomość kręgosłupa i stawów, pogłębiają oddech i wprawiają w dobry nastrój. Zajęcia przeznaczone są dla osób dorosłych w każdym wieku, również dla seniorów. Ćwiczenia wykonuje się na stojąco. Przeplatamy je elementami automasażu wybranych punktów akupunktury w pozycji siedzącej. Nie ma szczególnych wymogów dotyczących sprzętu. Wystarczy wygodny, swobodny strój. Patrząc z zewnątrz qigong przypomina inną praktykę starożytnych Chin – tai chi. Jego celem nie jest jednak walka obronna, lecz zdrowie i dobrostan. Ten aspekt czyni go bliskim praktyce jogi.

Prowadzenie: Katarzyna Baranowska – instruktorka trzech stylów qigongu

Termin: poniedziałki, godz. 10:00-11:30. Ćwiczymy cały rok, również w wakacje!

Informacje i zapisy: qigong@op.pl, tel. 600 291 662

Opłata: 40 zł za pojedyncze zajęcia; 145 zł – karnet miesięczny (płatne u prowadzącej)

Miejsce: Klub Hydrofornia lub teren koło Domu Nauki i Sztuki/Willi Frankówki, placówki MOK (zależnie od pogody)

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.

Prowadzenie: Joanna Snażyk

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: 60 zł

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

excel bez stresu – odczaruj arkusze, zaprzyjaźnij się z formułami! *NOWOŚĆ*

Masz wrażenie, że Excel mógłby pomóc ci w pracy, ale nie do końca się z nim dogadujesz? A może coś już potrafisz, ale chcesz robić to lepiej i szybciej? Zatem przeżyjmy wspólną przygodę zaprzyjaźniania się z Excelem! W ośmiu praktycznych spotkaniach pokażę, że Excel nie musi być straszny. Wystarczy dawka solidnych podstaw, trochę tricków, odrobina zrozumienia i nagle wszystko staje się prostsze. Nauczysz się poruszać po arkuszu, jak zawodowiec, tworzyć formuły bez paniki, korzystać z funkcji logicznych, warunkowych, dat, tekstów, zrozumiesz takie enigmatyczne sformułowania, jak „wyszukaj.pionowo, suma.warunków”, zrozumiesz i przeciwicysz, jak potężnym narzędziem są tabele przestawne. Nie będzie ocen, a życzliwa atmosfera sprzyjająca nauce. UWAGA! Nie uczymy się obsługi komputera – to kurs dla osób, które komputer już znają, ale chcą się zaprzyjaźnić z Excelem. Bez stresu, bez pośpiechu – za to z dużą dawką praktyki i konkretnych umiejętności do wykorzystania od zaraz.

Warunek udziału: uczestnicy muszą przynosić na zajęcia własny laptop z zainstalowanym programem Microsoft Excel (dowolna wersja). To ważne – będziemy pracować na żywo, w arkuszu!

Prowadzenie: Magdalena Wiącek – kontroler finansowy z doświadczeniem w pracy w Excelu od samego początku kariery zawodowej. „Jest to mój chleb powszedni i każdego dnia towarzyszy on w mojej pracy. Uczenie innych sprawia mi ogromną satysfakcję, zwłaszcza, gdy przekłada się to na realne usprawnienie pracy moich uczniów”

Termin: cykl ośmiu spotkań, soboty (od 4.10 do 29.11), godz. 9:00-10:00

II EDYCJA (07.02-28.03.2026)

Opłata miesięczna: 80 zł

Miejsce: Klub Port, placówka MOK

podstawy survivalu i bushcraftu (12-15 lat) *NOWOŚĆ*

Jak rozpocząć przygodę bushcraftową? Razem ze specjalistą od survivalu poznasz podstawy przetrwania w terenie. W programie zajęć jest wiele umiejętności. Rozpalanie ognia różnymi metodami, od tradycyjnego krzesiwa, przez krzesiwa syntetyczne, po łuk ogniowy. Bezpieczne posługiwanie się narzędziami – nauka prawidłowego korzystania z noży, siekier i innych narzędzi niezbędnych w terenie. Budowanie schronień – techniki konstruowania schronień z materiałów naturalnych i nie tylko. Uzdatnianie wody – sposoby pozyskiwania i oczyszczania wody pitnej w warunkach terenowych. Botanika użytkowa – rozpoznawanie roślin jadalnych i leczniczych. Dobór ekwipunku do wyjścia w teren – omówienie niezbędnych elementów wyposażenia i zasad pakowania. Sygnały ratunkowe i podstawy pierwszej pomocy – reagowanie w sytuacjach awaryjnych. Przygotowanie na sytuacje kryzysowe (czas W) – omówienie koncepcji plecaka ucieczkowego i podstaw preppingu. Podstawy taktyki zielonej – umiejętności kamuflażu i poruszania się w terenie. Idea „Leave No Trace” – odpowiedzialne biwakowanie i niepozostawianie śladów w naturze. Biwakowanie bez ognia – alternatywne techniki obozowania. Traperstwo XIX wieku – rekonstrukcja metod biwakowania bez użycia materiałów syntetycznych i wykorzystanie zasobów lasu w sposób odpowiedzialny. Program „Zanocuj w lesie” – inicjatywa realizowana przez prowadzącego we współpracy z Lasami Państwowymi.

Prowadzenie: Michał Krata

Termin: środy, godz. 18:00-19:00 + 4 godzinne spotkania w terenie, co 2 tygodnie, w soboty (godziny do ustalenia na pierwszym spotkaniu z uczestnikami)

Opłata miesięczna: 140 zł

Miejsce: Klub Port, placówka MOK

jak dogadać się, a nawet zaprzyjaźnić ze swoim nastolatkiem – warsztaty dla rodziców nastolatków *NOWOŚĆ*

Wspieranie dziecka wymaga siły wewnętrznej rodzica. Co mogę zrobić, żeby poczuć się w tej roli kompetentnym? Czy emocje rządzą moim zachowaniem? Jak je ośwoić i uczynić swoim sprzymierzeńcem? Jaka wiedza potrzebna mi jest do zrozumienia zachowań mojego dziecka? Jak budować zaufanie? Jak wzmacniać w dziecku poczucie własnej wartości i jego sprawczość przy jednoczesnym zachowaniu ustalonych granic? Porozmawiamy o tym wszystkim, zastanowimy się, w jaki sposób możemy wesprzeć nastolatka i czym jest bezwarunkowa miłość. Uczestnicy są współreżyserami tego doświadczenia, przebieg warsztatów zależy od zaangażowania grupy. Będzie i na poważnie i na wesoło.

Program dofinansowany z Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Miasta Józefowa na 2025 rok.

Prowadzenie: Hanna Tuczapska

Termin: środy, godz. 17:30-19:30, w terminie od 8.10 do 26.11.

Opłata: kurs ośmiu spotkań jest bezpłatny dla mieszkańców Józefowa

Miejsce: sala teatralna MOK

domowa szkoła filmowa (12-18 l.) NOWOŚĆ

Warsztaty filmowe, podczas których uczestnicy będą mieli okazję: poznać podstawy języka filmowego, dowiedzieć się jak napisać własny scenariusz oraz ostatecznie nakręcić i zmontować własny krótki film. Celem zajęć jest jasne przedstawienie podstaw opowiadania filmowych historii oraz poszerzenie umiejętności technicznych uczestników, tak aby mogli rozwijać swoją pasję poza zajęciami.

Każdy uczestnik musi posiadać swój smartphone. Podczas zajęć każdy będzie miał szansę poznać podstawy obsługi kamery w telefonie, zarówno techniczne, jak i praktyczne. Nauczymy się zasad i podstaw montażu w darmowym programie CapCut, poznamy podstawowe zasady filmowe i języka wizualnego.

Prowadzenie: Jakub Cmiel – absolwent Warszawskiej Szkoły Filmowej, który zaraża pasją i wspiera pierwsze kroki osób, które zaczynają swoją drogę z filmem.

Termin: poniedziałki, **grupa 12-14 lat**, godz. 17:00-18:00, **grupa 15-18 lat**, godz. 18:00-19:00

Opłata miesięczna: 90 zł

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

słowa, które mają skrzydła – warsztaty arteterapeutyczne (9-12 lat) NOWOŚĆ

Sześciotygodniowa podróż do świata mocy słów, sztuki i wartości. Warsztaty arteterapeutyczne dla dzieci. Czy wiesz, że słowa mogą mieć skrzydła? Kiedy wypowiedane są z serca – koją, dodają siłę, otwierają przestrzeń porozumienia. Gdy wypływają z trudnych emocji – potrafią też zranić. A kiedy zamieniają się w obrazy, kolory, kształty – odkrywają to co dzieje się w duszy. Dlatego zapraszamy dzieci na niezwykłą, twórczą podróż do świata słów, które budują, wspierają i dodają otuchy. Przez sześć kolejnych spotkań uczestnicy będą odkrywać, jak wielką moc mają ich własne słowa – te, które wybierają dla siebie i te, którymi obdarzają innych. Każde spotkanie to wyjątkowa przygoda z arteterapią - bezpieczną i kreatywną przestrzenią, w której dzieci:

- wyrażą siebie poprzez tworzenie mandali, kolaży, książek artystycznych, magicznych pudełek i innych form plastycznych

- odnajdą osobiste słowa - motyle, które wspierają, dają nadzieję i podnoszą na duchu

- poznają siłę języka wartości – czułego, empatycznego, opartego na wzajemnym szacunku

- nauczą się jak mówić do siebie i innych z szacunkiem, empatią, czułością

- doświadczą, że każdy ma w sobie moc, by zmieniać świat słowami niosącymi dobro

Warsztaty te są spotkaniem z samym sobą – z tym, co czuję, myślę i chcę powiedzieć światu. To okazja do wzrostu wewnętrznego wzmocnienia i budowania relacji opartych na zrozumieniu. Bo kiedy dzieci odkrywają siłę dobrych słów, rosną im skrzydła.

Program dofinansowany z Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Miasta Józefowa na 2025 rok.

Prowadząca: Anna Wielgosz – pedagog i terapeuta z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, dyplomowana arteterapeutka, terapeuta terapii słuchowej metodą Tomatisa

Termin: środy od 1.10 do 5.11, godz. 17:30-19:00

Opłata: cykl sześciu spotkań jest bezpłatny dla mieszkańców Józefowa.

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 średniozaawansowana**, godz. 16:00-17:00, **grupa zaawansowana**, godz. 17:00-18:00

Opłata miesięczna: 70 zł (dwa razy w tygodniu), 40 zł (raz w tygodniu)

Miejsce: Klub Port, placówka MOK

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

***ZAPISY NA ZAJĘCIA OD 1 WRZEŚNIA**, poprzez:

platformę STREFA ZAJĘĆ www.strefazajec.pl

strona www.mokjosefow.pl/zajecia/

- Telefonicznie lub osobiście: 22 789 22 84, 602 552 804/w godz. 9:00-16:00/ DNIS/Willa Frankówka
lub 22 789 20 26, 531 205 279 /w godz. 11:00-19:00/ MOK Józefów

*** Zajęcia, o ile nie jest podane inaczej w informacji, rozpoczynają się od 1 października**

UWAGA! Warunkiem rozpoczęcia zajęć jest zebranie się wymaganej liczby osób.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w programie.

Adresy placówek:

Miejski Ośrodek Kultury, 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!