
Z satysfakcją prezentuję informator Bielańskiego Ośrodka Kultury (BOK) na sezon kulturalno-artystyczny 2018/2019. Mam nadzieję, że – tak jak w latach poprzednich – spotka się on z Państwa zainteresowaniem, co więcej, stanie się swego rodzaju niezbędnikiem dla chcących uczestniczyć w różnorodnych działaniach artystycznych i edukacyjno-kulturalnych, zarówno w głównej siedzibie przy ul. Goldoniego 1, jak też w naszej filii przy ulicy Estrady 112a (Wólka Węglowa). Warto przy tym zaznaczyć, że BOK od ubiegłego roku działa już w trzech lokalizacjach, ponieważ wiosną 2017 roku uruchomiliśmy nowe miejsce kulturalne na mapie Bielania – Miejsce Aktywności Lokalnej Samogłoska (Młociny). Prezentowany program zajęć, warsztatów, aktywności wychodzi naprzeciw Państwa potrzebom, zainteresowaniom i chęci współuczestnictwa oraz odpowiada specyfice społecznej, czyli otoczeniu sąsiedzkiemu, w jakim przyszło nam działać.

Ze względu na charakter tego wydawnictwa nie jesteśmy w stanie przedstawić w informatorze wszystkich naszych imprez i wydarzeń (koncertów, spektakli, recitali, spotkań autorskich) –

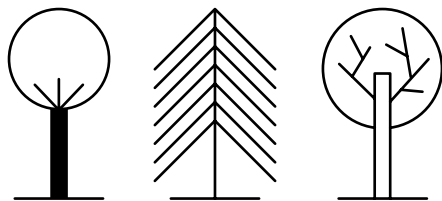
przygotowywanych na bieżąco w trakcie roku kulturalnego – dlatego też zachęcam do stałego odwiedzania stron internetowych BOK-u.

Zespół pracowników, którym mam przyjemność kierować, to grupa pasjonatów, którzy lubią to, co robią. Zależy nam na poziomie bielańskiej kultury, kształtowaniu kompetencji kulturowych mieszkańców oraz tworzeniu pozytywnych relacji, bo jesteśmy dla WAS.

Jeszcze raz serdecznie Państwa zapraszam do lektury i do naszych placówek. BOKultura rozwija... w dobrym kierunku.

Jarosław Bobin

dyrektor Bielańskiego Ośrodka Kultury



Bielański Ośrodek Kultury

ul. Goldoniego 1



Na skróty

BOK 7

Dla najmłodszych 9

Taniec 11

Ruch i relaks 17

Muzyka 19

Teatr 21

Plastyka 22

Nowe technologie i kursy komputerowe 25

Zajęcia językowe 29

Inne 31

Edukacja w kulturze 32

Warsztaty doskonalące 36

Warsztaty artystyczne 43

Białański Uniwersytet Trzeciego Wieku 48

BOK

BOKultura rozwija.

Tak postrzegamy naszą działalność. Jesteśmy dla Was, byście mogli odnaleźć i rozwinąć swoje pasje, talenty. Chcemy Was inspirować, dać chwilę wytchnienia, zaprosić do obcowania z kulturą, umożliwić nawiązywanie nowych znajomości.

BOK Goldoniego to Wasze miejsce, gdzie oprócz stałych zajęć proponujemy cały wachlarz różnorodnych imprez, o których kilka słów poniżej.

Wieczory międzynarodowe – wyjątkowe spotkania z kulturą, obyczajami, historią różnych krajów, organizowane we współpracy z ambasadami, fundacjami i instytucjami kultury. To spektakularne połączenie różnorodnych elementów – wystaw fotograficznych, prezentacji multimedialnych, pokazów kulinarnych, rękodzieła, występów artystycznych.

Spotkania z podróżnikiem – zabieramy Was w fascynujące podróże w bardziej i mniej znane rejony świata, goszcząc nietuzinkowych podróżników.

Nie zapominamy o dzieciakach!

Cykl Dwie Godziny dla Rodziny, czyli twórcze i integracyjne spotkania dla całych rodzin. Propozycja dla dzieci od 3 lat. W programie spektakl teatralny i animacje plastyczne. Dobra zabawa gwarantowana.

BOK

Podróżniczek – propozycja dla nieco starszych dzieci, rozbudzająca ciekawość świata, przyrody i geografii.

Muzyczne podróże – artystyczne prezentacje muzyczne, taneczne z różnych regionów świata. Pełna egzotyka w najlepszym wydaniu.

Ponadto zapraszamy na koncerty muzyki klasycznej, rozrywkowej, operetkowej, poezji śpiewanej, jazzu, filmowej, bluesowej, a także folkowej.

Cykl Folk miasta, folk w mieście – prezentuje wybitne osobowości polskiej sceny folkowej, udowadniając, że tradycja nie jest muzealnym reliktem, ale żywą tkanką.

Scena Młodych – scena, którą oddajemy w ręce młodych śpiewających i grających artystów.

Cykl Spotkania z Gwiazdą – kulisy sławy to wyjątkowa okazja spotkania z ulubionymi artystami, piosenkarzami, aktorami.

Cykl wieczorów kabaretowych prowadzonych przez Marka Majewskiego, który zaprasza znanych artystów polskiej sceny kabaretowej.

Przez cały rok towarzyszą nam wystawy malarstwa, rysunku, fotografii autorstwa znanych – i jeszcze nieznanymi – artystów.

A dla wszystkich stęsknionych potańcówek – mamy Bielańskie Dancingi, czyli wieczory taneczne dla dorosłych.

W okresie letnim wychodzimy w przestrzeń – chcemy być bliżej Was. Nasz coroczny Bielański Piknik przy Stawach Brustmana cieszy się niesłabnącą popularnością. Animujemy również przestrzeń bielańskich podwórek, organizując letnie spektakle dla dzieci czy koncerty z cyklu Muzyka na Wodzie.

Dla najmłodszych

- **Kącik dziecięcy Suzuki (dzieci 0–3 lata)**

Program zajęć edukacyjnych został stworzony przez Dorothy Jones (Kanada) w oparciu o metodologię dr Shinichi Suzuki (Japonia). Obejmuje on działania wspierające rozwój umiejętności koncentracji, komunikatywności, trening pamięci i kreatywności. Dzieci ćwiczą poczucie rytmu, dynamiki i muzykalności, liczą, recytują, osłuchują się z językiem angielskim. Uczą się współdziałania z innymi (a nie konkurowania), wchodzenia w pozytywne interakcje z rówieśnikami. Zacieśniają więzi z rodzicami.

Instruktor: Renata Kossakowska-Lichtor

Koszt: 120 zł karnet (4 zajęcia) do wykorzystania w ciągu 2 miesięcy, 40 zł zajęcia jednorazowe

Termin: środa 10.40–11.30

- **Radosne smyki (dzieci 2–3 lata)**

Zajęcia dla maluszków to radosne działanie poprzez wspólne tańce, śpiewanie, zabawy paluszkowe oraz wszelkie ćwiczenia sensomotoryczne. Każde zajęcia to okazja do wspaniałej zabawy dla wszystkich i łatwiejszy start w edukacji przedszkolnej.

Instruktor: Aleksandra Bednarska-Paparo

Koszt: 70 zł karnet (4 zajęcia) do wykorzystania w ciągu 2 miesięcy, 20 zł zajęcia jednorazowe

Terminy: wtorek 10.15–11.00, czwartek 10.15–11.00

Dla najmłodszych

- **Roztańczone Brzdące (dzieci 3–5 lat)**

Zajęcia taneczne zaplanowane pod kątem rozwoju społecznego, intelektualnego, ruchowego i emocjonalnego małego dziecka. Nauczanie tańca w tym przedziale wiekowym to głównie zabawa z muzyką, rytmem, wsparta podstawami tańca nowoczesnego.

Instruktor: Julia Janeczek

Koszt: 50 zł karnet (4 zajęcia),

20 zł zajęcia jednorazowe

Termin: środa 16.00–16.45

- **Mały Balecik (dzieci 3–5 lat)**

Zajęcia zaplanowane pod kątem rozwoju ruchowego i wrażliwości małego dziecka. Nauczanie tańca w tym przedziale wiekowym to głównie zabawa z muzyką i rytmem, wsparta podstawami tańca klasycznego.

Instruktor: Karolina Rabiega

Koszt: 50 zł karnet (4 zajęcia) do wykorzystania w ciągu

2 miesięcy, 20 zł zajęcia jednorazowe

Termin: poniedziałek 16.00–16.45

Taniec

- **Zespół Tańca Indygo (dzieci 6+, 8+, 10+)**

Zespół tworzy choreografie opierające się na różnych technikach, od tańca klasycznego po współczesny, z wykorzystaniem różnych gatunków muzycznych. Dbałość o sylwetkę, lekkość poruszania się, rozwój koordynacji ruchowej, praca nad prawidłowym ustawieniem ciała – to główne zadania pracy instruktorskiej.

Instruktorzy: Elżbieta Kabała, Lidia Zych

Koszt: 80 zł miesięcznie (2 x w tygodniu)

Terminy: wtorek, czwartek 16.00–16.45 (grupa starsza 10+)

wtorek, czwartek 17.40–18.25 (grupa średnia 8+)

wtorek, czwartek 16.50–17.35 (grupa młodsza 6+)

- **Grupa Show Dance
(młodzież 12+, poziom średniozaawansowany)**

Ta dziedzina tańca łączy w sobie różne style taneczne, m.in. taniec nowoczesny, jazz, modern, latino. Oprócz techniki bardzo ważny jest wyraz artystyczny i umiejętność opowiedzenia ruchem historii, przekazania emocji, tak aby zaskoczyć widza. Zajęcia kształtują pamięć ruchową, koordynację (choreografie są bardzo ekspresyjne) oraz umiejętność artystycznego wyrażania siebie. Dzięki swojej różnorodności zajęcia show dance to nie tylko nauka kroków, ale przede wszystkim doskonała zabawa.

Taniec

Instruktor: Natalia Zatylna

Koszt: 40 zł miesięcznie

Termin: piątek 15.00–17.30

- **Taniec klasyczny**
(młodzież 12+, dorośli, poziom podstawowy)

Zajęcia dla osób, które chcą świadomie pracować nad swoim ciałem, prawidłowo wykonywać podstawowe figury i poznać od podstaw piękno ruchu baletu klasycznego.

Instruktor: Karolina Rabiega

Koszt: 60 zł miesięcznie

Termin: poniedziałek 17.00–18.00

- **Taniec jazzowy**
(młodzież 13+, poziom średniozaawansowany)

Taniec jazzowy to czyste emocje, piękno ludzkiego ciała i duszy. Choreograf i tancerz w tańcu jazzowym nie pozwalają się zamknąć w schematach – nic w żaden sposób nie ogranicza ich inwencji i to jest najpiękniejsze. „Taniec to wolność, a jazz jest tego najlepszym przykładem” (Katarzyna Korc-Pilitowska).

Instruktor: Katarzyna Korc-Pilitowska

Koszt: 40 zł miesięcznie

Termin: środa 18.00–19.30

Taniec

- **Hip-hop (dzieci, młodzież 8–12 lat)**

Hip-hop to typowy przedstawiciel tańców typu street dance. Obejmuje szeroki zakres stylów, oznaczonych jako: hip hop, old school hip hop, hip hop new style, hip hop new age i freestyle. Ten styl się ciągle zmienia, czerpie elementy z innych tańców nowoczesnych.

Instruktor: Julia Janeczek

Koszt: 50 zł miesięcznie

Termin: piątek 17.30–18.30

- **Hip-hop & House dance (młodzież 13+) NOWOŚĆ!**

House dance to jeden z rodzajów tańca hip-hop należący do grupy tańców ulicznych, jak video dance, hip hop freestyle, locking, krumping, breakdance. Wyróżnia się tym, że muzyka steruje ruchami ciała tancerza. W hip-hopie tancerz dopasowuje swoje ciało do rytmu muzyki. Ten styl daje większe możliwości na improwizację taneczną.

Instruktor: Julia Janeczek

Koszt: 50 zł miesięcznie

Termin: piątek 18.30–19.30

Taniec

- **Taniec towarzyski**
(młodzież 18+, dorośli)

W programie zajęć: nauka tańców standardowych (walc angielski, walc wiedeński, tango, quick step, w grupie zaawansowanej również slow-fox), tańców latynoamerykańskich (chacha, samba, rumba, jive, w grupie zaawansowanej również elementy pasodoble jako tańca charakterystycznego, rock and roll, mambo, blues).

Uwaga: zgłoszenia tylko w parach.

Instruktor: Iwona Monińska

Koszt: 70 zł miesięcznie

Terminy: wtorek 19.00–20.30 (grupa początkująca),
środa 17.15–20.30 (grupy zaawansowane)

- **Zespół Tańca Historycznego Chorea Antiqua**
(dorośli)

Zespół prezentuje i popularyzuje oryginalne choreografie tańców dworskich, od renesansu poprzez barok, do końca XIX wieku. Kostiumy i muzyka przenoszą członków Zespołu i uczestników widowisk w świat dawnej elegancji, etykiety dworskiej, dostojności, ale również romantyzmu.

Zespół prowadzi nabór uczestników.

Taniec

Kierownik Zespołu: Maria Czerwińska

Koszt: zajęcia nieodpłatne

Termin: sobota, niedziela, ustalane na bieżąco
w roku kulturalnym

- **Taniec indyjski bollywood**
(młodzież 18+, dorośli, poziom zaawansowany)

Taniec bollywood to jeden z najbardziej barwnych i różnorodnych stylów tanecznych, wykorzystujących tradycję klasycznych tańców Indii. Gesty, pozy i mimika twarzy opowiadają miłosne historie. Zajęcia z tańca bollywood to nauka wyrażania emocji, piękno ruchu, ale przede wszystkim zabawa i współdziałanie w grupie oraz możliwość pocucia się jak bollywoodzka gwiazda filmowa. Konieczne doświadczenie taneczne.

Instruktor: Magdalena Niernsee

Koszt: 120 zł karnet (4 zajęcia) do wykorzystania
w ciągu 2 miesięcy, 35 zł zajęcia jednorazowe

Termin: poniedziałek 19.15–20.45

- **Tańce w kręgu (dorośli)**

W programie zajęć: tańce polskie, tańce etniczne z Europy, tańce w kręgu do muzyki różnych narodów, opracowane przez choreografów z USA, Europy, Izraela. W kręgu łatwo jest wspierać

Taniec

się wzajemnie przy „łapaniu równowagi” i nauce nowych kroków. Głównym założeniem zajęć jest „ożywianie ducha i ciała”, łapanie dobrego nastroju, tzw. witaminy T, oraz kondycji na następny dzień, tydzień w imię hasła „Z nami zatańczy każdy”.

Instruktor: Justyna Gębska

Koszt: 20 zł miesięcznie, bezpłatnie słuchacze Bielańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (BUTW)

Terminy: poniedziałek, środa 10.00–11.00

- **Taniec z wachlarzami bojowymi (młodzież, dorośli)**

Taniec z wachlarzami bojowymi to autorski styl Julii Bui-Ngoc i Katarzyny Stefanowicz. Łączy energię i precyzję wschodnich sztuk walki, harmonię i rytm Tai Chi z subtelnością tańca współczesnego. Czerpiąc inspirację z piękna i magii kobiecego ciała, wydobywa jego ukrytą moc. Wachlarze bojowe to sekretna broń kobiet Dalekiego Wschodu. W świecie rządzonego przez mężczyzn podkreślał ich delikatność, dając poczucie siły i pewności siebie.

Instruktor: Judyta Bulman

Koszt: 60 zł miesięcznie

Termin: piątek 19.30–20.30

Ruch i relaks

- **Be Flexible (młodzież, dorośli) NOWOŚĆ!**

Zajęcia poprawiające i uelastyczniające pracę mięśni, wspomagające kondycję i plastyczność ruchu. Zajęcia przeznaczone są również dla osób zajmujących się tańcem.

Instruktor: Karolina Rabięga

Koszt: 60 zł miesięcznie

Termin: poniedziałek 18.00–19.00

- **QiGong (dorośli)**

Starochińska gimnastyka relaksująca Qigong (czyt. czikunk) jest zestawem ćwiczeń zdrowotnych starożytnych Chin. Qi-gong składa się z dwóch słów: Qi, czyli życiowa energia, oraz Gong, czyli perfekcyjne opanowanie. Technika składa się z określonej postawy, skupienia umysłu oraz odpowiedniego oddechu.

Instruktor: Joanna Madej

Koszt: 50 zł karnet (4 zajęcia) do wykorzystania w ciągu 2 miesięcy, 15 zł zajęcia jednorazowe

Termin: poniedziałek 19.00–20.00

Ruch i relaks

- **Capoeira (młodzież 12+, dorośli)**

Capoeira jest jedną z manifestacji kultury brazylijskiej. Posiada wyjątkowe, charakterystyczne cechy. Jest połączeniem gry – tańca – rywalizacji. Układy ćwiczeń są wykonywane z towarzyszeniem muzyki granej na tradycyjnych instrumentach perkusyjnych (berimbau, pandeiro, atabaque) oraz rytmicznych klaśnień dłoni i piosenek.

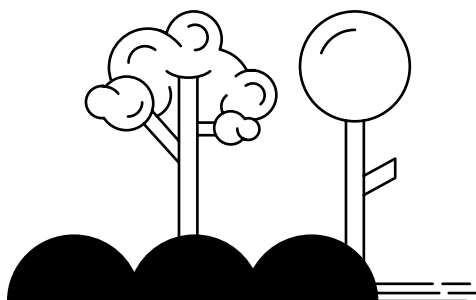
Instruktor: Kamil Głuszek

Koszt: 110 zł miesięcznie (grupa początkująca),

130 zł miesięcznie (grupa zaawansowana)

Terminy: wtorek, czwartek 18.00–19.00 (grupa początkująca)

wtorek, czwartek 19.00–20.30 (grupa zaawansowana)



Muzyka

- **Nauka gry na pianinie (dzieci 4+, dorośli)**

Zapraszamy osoby z umiejętnościami zaawansowanymi i osoby początkujące.

Instruktor: Liubov Tsymbala

Koszt: 35 zł (lekcja 30 min), 55 zł (lekcja 45 min).

Terminy: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek

Lekcje indywidualne umawiane z instruktorem,

kontakt 697 445 406

- **Klub Frycek – nauka gry na pianinie (dzieci 6–12 lat)**

Instruktor: Maria Fedorowicz-Lenart

Koszt: 25 zł (lekcja 30 min), 50 zł (lekcja 60 min)

Terminy: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek

Lekcje indywidualne umawiane z instruktorem,

kontakt 533 922 485

- **Śpiew musicalowy i piosenka aktorska (młodzież 14+, dorośli)**

Zajęcia mogą stanowić element przygotowania do egzaminów wstępnych do szkół muzycznych na wydział wokalny. Adepti tej sekcji występują dwa razy w roku na koncertach zbiorowych dla szerszej publiczności.

Muzyka

Instruktor: Maryla Graczyk

Koszty: 60 zł (lekcja 45 min), 80 zł (lekcja 60 min)

Terminy: poniedziałek, wtorek, piątek

Lekcje indywidualne umawiane z instruktorem,
kontakt 794 314 940

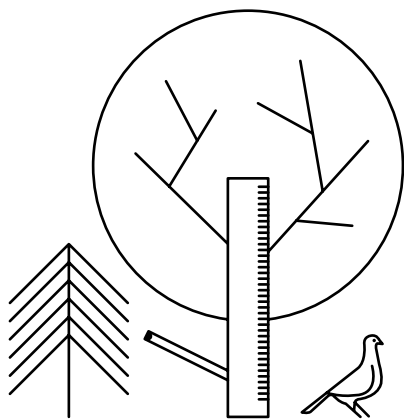
- **Biełańskie Głosy – zespół wokalny (dorośli)**

Udział w zespole wokalnym to dla wielu śpiewających amatorów spełnienie marzenia. Zapraszamy do wspólnego lub solowego śpiewania znanych i lubianych przebojów muzycznych.

Instruktor: Sara May

Koszt: 20 zł miesięcznie, bezpłatnie słuchacze BUTW

Termin: czwartek 10.00–12.00



Teatr

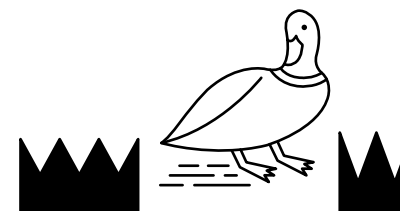
- **Re@ktorzy – grupa teatralna (młodzież 14+, studenci, dorośli)**

Zajęcia obejmują teorię teatru i praktyczne ćwiczenia aktorskie: ćwiczenia dykcyjne i ruchowe, ćwiczenia parateatralne i dramowe, etiudy teatralne, interpretacja tekstu (proza, poezja), ćwiczenia rytmiczne, pobudzające wyobraźnię muzyczną, ćwiczenia z rekwizytem. Efektem końcowym jest stworzenie spektaklu teatralnego.

Instruktor: Agnieszka Drumińska

Koszt: 60 zł miesięcznie

Termin: wtorek 18.30–20.30



Plastyka

- **Projektowanie mody (dzieci, młodzież 11+) NOWOŚĆ!**

Rysowanie, malowanie, wycinanie, tworzenie modeli z tkanin, tworzenie minipokazów mody – to główny program tych zajęć. Zabawy plastyczne i myślenie przestrzenne stworzą niezrównany obszar do twórczego działania.

Instruktor: Kalina Walentowicz

Koszt: 120 zł miesięcznie, 40 zł zajęcia jednorazowe

Termin: poniedziałek 17.00–18.00 (dzieci 6+),
18.00–19.30 (młodzież 11+)

- **Studium z natury – rysunek i malarstwo (młodzież 12+, dorośli)**

W programie zajęć: martwa natura, studium postaci, rysunek ołówkiem, węglem, tuszem, pastele, malarstwo farbami akrylowymi na papierze i olejnymi na płótnie. W ramach działalności sekcji organizowane są doroczne wystawy. Przygotowanie do egzaminów w szkołach plastycznych.

Instruktor: Jacek Barszcz

Koszt: 100 zł miesięcznie (zajęcia 1 x w tygodniu),

200 zł miesięcznie (zajęcia 2 x w tygodniu),

obowiązuje jednorazowa roczna opłata za materiały w wys. 200 zł

Terminy: środa, piątek 15.30–20.00

Plastyka

- **Rysunek i malarstwo (dorośli)**

Uczestnicy poznają różne techniki plastyczne. W ramach działalności sekcji są organizowane doroczne wystawy oraz letni plener malarsko-fotograficzny.

Instruktor: Renata Szymanowska

Koszt: 50 zł miesięcznie, 40 zł słuchacze BUTW

Terminy: wtorek 17.00–20.00, środa 10.00–13.00,
czwartek 15.00–18.00

- **Namaluj swój wewnętrzny świat – warsztaty malarstwa intuicyjnego (dorośli)**

Swobodna kreacja, radość z używania farb, twórcza zabawa. Malarstwo intuicyjne przywraca dziecięcą radość tworzenia, pozwala dotrzeć do ukrytych emocji, odnosi się do uniwersalnej symboliki kolorów, motywów i mitów, budzi intuicję. Pozwala odkryć, jak pięknie się od siebie różnimy. Jest to naturalny sposób malowania dla każdego, niezależnie od wieku, dlatego dzieci również są mile widziane – jako uczestnicy zajęć.

Instruktor: Iwona Piszczelska

Koszt: 110 zł karnet (3 zajęcia), 45 zł zajęcia jednorazowe;

w cenie są materiały plastyczne; możliwość uczestniczenia z dzieckiem (6–12 lat), wówczas odpłatność jednorazowa 65 zł

Termin: raz w miesiącu, piątek 17.30–20.30

Plastyka

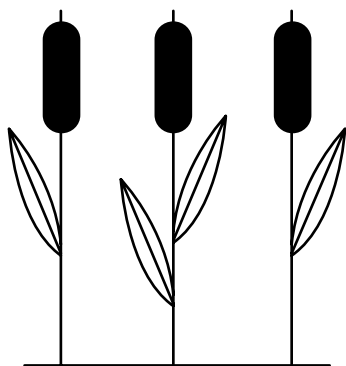
- Szukając własnego rytmu, warsztaty plastyczne dla kobiet

Celem warsztatów jest twórcze spędzanie czasu, poznawanie siebie poprzez tworzenie oraz relaks. Jeśli tylko masz ochotę na działania twórcze, pragniesz się zrelaksować i poczuć głębię kobiecego widzenia świata, to te zajęcia są dla Ciebie.

Instruktorzy: Iwona Piszczelska, Joanna Adamek

Koszt: 110 zł karnet (3 zajęcia), 45 zł zajęcia jednorazowe; w cenie są materiały plastyczne

Termin: raz w miesiącu, piątek, 18.00–20.45



Nowe technologie i kursy komputerowe

- Świat drukowania 3D (dzieci 7+, młodzież 11+) **NOWOŚĆ!**

Zapraszamy na innowacyjne warsztaty, podczas których uczestnicy zapoznają się z obsługą drukarki 3D oraz odkrywają niesamowity świat projektowania 3D, którego granice stanowi jedynie nasza wyobraźnia. Warsztaty rozwijają wyobraźnię przestrzenną, uwalniają kreatywność, uczą nowej technologii, jaką jest drukowanie 3D, oraz przygotowują młode pokolenia do świadomego wkroczenia na rynek pracy, gdzie zastosowania druku 3D obejmują coraz więcej dziedzin nauki i produkcji.

Na zajęciach poznamy od strony praktycznej obsługę drukarki 3D i skanera 3D, zaprojektujemy własnego robota 3D, stworzymy model trójwymiarowy obiektu oraz poznamy oprogramowanie do projektowania 3D.

Instruktor: Pamela Markowska

Koszt: 150 zł miesięcznie, 45 zł zajęcia jednorazowe

Termin: czwartek 17.00–18.15 (dzieci 7+), 18.30–19.45 (dzieci 11+)



Nowe technologie i kursy komputerowe

- **Bezstresowy kurs komputerowy (dorośli)**

Uczestnicy otrzymują przewodniki dotyczące omawianych tematów. W zajęciach można uczestniczyć z własnym laptopem.

Instruktor: Elżbieta Makulska

Koszt: 80 zł moduł – 8 godzin (4 spotkania po 2 godziny)

Tematyka modułów

1. Mój pierwszy kontakt z komputerem

Praca z klawiaturą, myszką, touchpadem i innymi akcesoriami podłączonymi do komputera, obsługa klawiatury z udziałem edytora tekstów Wordpad, ustawianie tapet i inne ustawienia komputera osobistego. Aplikacja Eksplorator Plików. Zakładanie folderów, praca z plikami, zapisywanie tekstów, zdjęć oraz innych plików do pamięci komputera. Podstawy internetu. Wyszukiwanie ciekawych stron. Na ten kurs powinny się zapisywać osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z komputerem.

2. Zgłębiaamy tajniki komputera

Utrwalenie oraz uzupełnienie umiejętności obsługi komputera. Na ten kurs powinny się zapisywać osoby, które posiadają elementarne umiejętności wchodzące w skład modułu nr 1.

Nowe technologie i kursy komputerowe

3. Tajemnice internetu

Zasady pracy z internetem. Netykieta. Poczta mailowa (dla chętnych zakładanie adresów mailowych). Wyszukiwanie informacji w internecie. Bezpieczeństwo w sieci. Omówienie narzędzi Google – mapy, poczta, tłumacz, zdjęcia Google, wiadomości, YouTube, wyszukiwarka.

4. Zdjęcia nowej generacji

Zdjęcia z aparatów fotograficznych, smartfonów z systemem android i zapisywanie ich w pamięci komputera. Ulepszanie zdjęć, prezentacje, kolaże, tworzenie filmów z podkładem muzycznym z użyciem aplikacji Movie Maker. Tworzenie albumów w chmurze Google oraz przesyłanie zdjęć pocztą mailową, zapisywanie na pendrive.

5. Facebook, Twitter – co to jest?

Podstawy pracy z Facebookiem. Rejestracja, logowanie. Bezpieczeństwo w sieci. Omówienie zasady działania. Tworzenie stron na FB. Publikowanie postów, zdjęć i filmów. Określanie kręgów znajomych. Podstawy Twittera. Rejestracja i logowanie. Obserwowanie i wyszukiwanie osób, twittowanie, słownictwo. Rozmowy poprzez komunikatory. Omówienie zasad na przykładzie Messengera.

Nowe technologie i kursy komputerowe

6. Podróżowanie z pomocą internetu

Planowanie podróży. Wyszukiwanie i rezerwacja transportu i miejsc noclegowych. Wędrówki po regionalnych smakach. Utrwalanie materiałów ze zwiedzanych miejsc.

7. Elementy pakietów systemu Microsoft Office

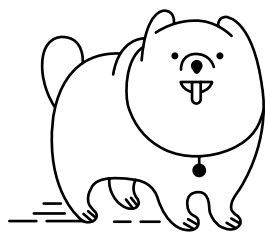
Word, Excel i Power Point. Dla zainteresowanych, po zebraniu się grupy (min. 4 osoby).

- **Kurs – Bliskie spotkania ze smartfonem z systemem Android**

Na kurs należy przynieść **swoje urządzenie** oraz okablowanie, czyli kable USB do podłączenia z komputerem.

Instruktor: Elżbieta Makulska

Koszt: 80 zł moduł – 8 godzin (4 spotkania po 2 godziny)



Zajęcia językowe

- **Język angielski (dorośli)**

Instruktor: Krzysztof Stańczuk

Koszt: 70 zł miesięcznie,

50 zł miesięcznie dla uczestników BUTW

Terminy: wtorek 10.00–11.00, piątek 11.00–12.00
(grupa początkująca)

poniedziałek 11.00–12.00, piątek 12.15–13.15
(grupa średniozaawansowana)

poniedziałek 12.15–13.15, środa 12.45–13.45
(grupa zaawansowana)

- **Język angielski (młodzież, dorośli)**

Instruktor: Halina Galicka

Koszt: 80 zł miesięcznie grupa początkująca,

90 zł miesięcznie grupa zaawansowana

Terminy: poniedziałek, czwartek, 10.00–11.00
(grupa początkująca)

poniedziałek, czwartek 11.15–12.15 (grupa zaawansowana)

- **Język hiszpański (dorośli)**

Instruktor: Krzysztof Stańczuk

Koszt: 100 zł miesięcznie

Terminy: czwartek 12.30–14.00 (grupa początkująca)
środa 11.00–12.30 (grupa zaawansowana)

Zajęcia językowe

- **Język włoski (dorośli)**

Instruktor: Aleksandra Bednarska-Paparo

Koszt: 90 zł miesięcznie,

70 zł miesięcznie dla członków BUTW

Terminy: wtorek, czwartek 14.00–15.00 (grupa początkująca)

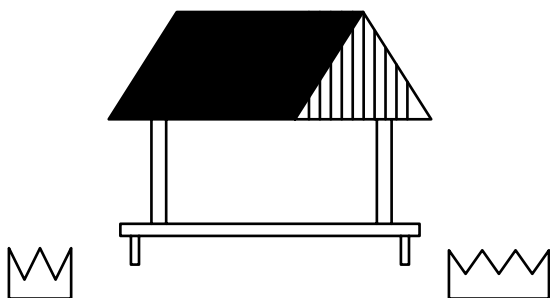
wtorek, czwartek 12.45–13.45 (grupa średnio zaawansowana)

wtorek, czwartek 11.30–12.30 (grupa zaawansowana)

Zajęcia 1 x w tyg. 75 zł miesięcznie, 60 zł miesięcznie dla członków BUTW

Termin: czwartek 19.00–20.30

(grupa średniozaawansowana)



Inne

- **Trening pamięci (dorośli)**

Warsztaty treningu pamięci polegają na poznaniu strategii uczenia się, ćwiczeniu koncentracji i wyobraźni oraz poznaniu technik pamięciowych ułatwiających szybką naukę.

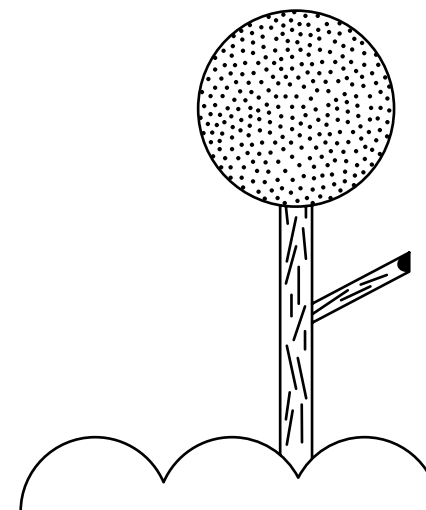
Instruktor: Janusz Rutkowski

Koszt: 50 zł miesięcznie,

40 zł miesięcznie dla słuchaczy BUTW

Termin: wtorek 8.45–9.45 (kontynuacja);

9.50–10.50 (nowa grupa)



Edukacja w kulturze

- **Szkoła Muz (przedszkole, szkoła podstawowa 0–III kl., tylko grupy zorganizowane)**

Interdyscyplinarny projekt zajęć edukacyjno-animacyjnych, obejmujący następujące dziedziny: sztuki wizualne, teatr, taniec.

W programie:

- zwiedzanie wystaw z zajęciami plastycznymi oraz zajęcia w sali teatralnej.
- prezentacje multimedialne i pokazy filmowe wspierające zajęcia plastyczne.
- zajęcia w sali teatralnej – teatr od kulis, zabawy parateatralne z improwizacjami, zabawy muzyczno-taneczne.

Instruktorzy: Justyna Gębska, Beata Grendzińska, Renata Szymanowska

Koordinacja: Anna Zaremba-Moulahe

Koszt: zajęcia nieodpłatne, obowiązują zapisy, czas trwania 2 godz.

- **Warsztaty umuzykalniające (przedszkole, szkoła podstawowa 0-III kl., tylko grupy zorganizowane)**

Umuzykalnianie przez zabawę. Zajęcia tematyczne według scenariusza.

Edukacja w kulturze

W ogródku pana Jeremiego – nauka solmizacji, śpiewamy piosenki, tańczymy, słuchamy, poznajemy rodzinę instrumentów perkusyjnych, uczymy się grać na metalofonie.

Duchy w mieście Symfonii – światła i muzyka Antonia Vivaldiego, śpiewamy piosenki, zabawy taneczne.

Rodziny instrumentów – uczymy się o podziałach instrumentów na grupy, wykonujemy zadania muzyczne do fragmentów utworów wykonywanych przez poszczególne instrumenty, śpiewamy piosenki, zadania muzyczne.

Spotkanie w karnawale – słuchanie utworu *Karnawał zwierząt* Camilla Saint-Saensa, rozpoznawanie charakteru każdego fragmentu, zabawy muzyczno-ruchowe, rozpoznawanie instrumentów, nauka piosenki, zabawa plastyczna.

Podróż do krainy baletu – *Dziadek do orzechów* Piotra Czajkowskiego. Fragmenty baletu *Dziadek do orzechów*, poznajemy pojęcia „libretto” i „choreografia”, poznajemy wartości nut, wykonujemy na „instrumentach kuchennych” fragment utworu, śpiewamy kolędy.

Instruktor: Maria Fedorowicz-Lenart

Koordinacja: Beata Grendzińska

Koszt: 100 zł (grupa), obowiązują zapisy, czas trwania 2 godz.

Edukacja w kulturze

- **Filharmonia Narodowa Dzieciom (szkoła podstawowa IV-VI kl., tylko grupy zorganizowane)**

Koncerty muzyki poważnej, jazz, folk w wykonaniu artystów Filharmonii Narodowej, opatrzone komentarzami przybliżającymi historię muzyki i style muzyczne. Cenione są za wysoki poziom wykonawczy oraz niepowtarzalny klimat.

Koordinacja: Anna Zaremba-Moulahecene

Koszt: 4 zł od osoby

- **Dokument w BOK (szkoła podstawowa VII, VIII kl., szkoła średnia, tylko grupy zorganizowane)**

Istotą projektu jest poszerzenie wiedzy o procesie powstawania filmu dokumentalnego oraz rozbudzenie zainteresowania historią filmu dokumentalnego. Filmy odnoszą się do takich tematów, jak: problemy współczesnego świata, psychologia, etyczność eksperymentów naukowych, oblicza wielkich korporacji, globalizacja, ekosystem, ekologia, żywioły natury. Wybrane filmy wpisują się w nową podstawę programową wielu przedmiotów szkolnych. Każdy jest poprzedzony wprowadzającym materiałem filmowym, który stanowi ciekawy punkt wyjścia dyskusji na lekcjach w szkole.

Edukacja w kulturze

Repertuar:

29.10.2018 (poniedziałek), godz. 11.00

Był sobie las, reż. Luc Jacquet /biologia, ekologia, 78 min

20.12.2018 (czwartek) godz. 11.00

Kumare. Guru dla każdego, reż. Vikram Gandhi / w kręgu psychologii, współczesna duchowość (godziny wychowawcze), 84 min

22.02.2019 (piątek) godz. 11.00

Krew w moim telefonie, reż. F. Piasecki Paulsen / nasza planeta (ekologia, etyka, geografia, godziny wychowawcze), 56 min

11.04.2019 (czwartek) godz. 11.00

Jak założyć własne państwo, reż. J. Shapiro /problemy współczesnego świata (wiedza o społeczeństwie, historia), 72 min

10.06.2019 (poniedziałek) godz. 11.00

Nawet nie wiesz, jak bardzo cię kocham, reż. Paweł Łoziński / w kręgu psychologii (godziny wychowawcze), 76 min

Koordinacja: Małgorzata Łukasiuk,

Anna Zaremba-Moulahecene, współpraca z Akademią Dokumentalną (DOCS AGAINST GRAVITY FILM FESTIVAL)

Koszt: udział bezpłatny,

obowiązują zapisy: dokument@bok-bielany.eu

Warsztaty doskonalące

- **Warsztaty papieroplastyki**

Warsztaty „Papierowe cudenka – tematyka jesienna” 20 października 2018 r. (sobota 10.00–14.00)

Warsztaty „Papierowe cudenka – tematyka zimowa i świąteczna” 1 grudnia 2018 r. (sobota 10.00–14.00)

Warsztaty „Papierowe cudenka – tematyka wiosenna i świąteczna” 23 lutego 2018 r. (sobota 10.00–14.00)

W programie warsztatów:

- realizacja przestrzennych wzorów o różnej tematyce
- stosowanie autorskiej metody projektowania i wykonywania wzorów
- metodyka prowadzenia papieroplastyki z dziećmi

Prowadzenie: Elżbieta Szmydt

Koszt: 80 zł (w cenę wliczone są materiały plastyczne)

Koordynator: Anna Zaremba-Moulahe, a.zaremba@bok-bielany.eu

- **Jasełka w przedszkolu – muzyczne warsztaty dla nauczycieli**

W programie warsztatów:

- gotowe scenariusze spektakli świątecznych

Warsztaty doskonalące

- opracowania muzyczne jasełek w przedszkolu i klasach I–III
- tańce przy choince
- piosenki świąteczne
- układy choreograficzne z wykorzystaniem różnych środków dydaktycznych

Prowadzenie: Eliza Czachorowska

Koordynator: Anna Zaremba-Moulahe, a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 70 zł

Termin: 6 października 2018 r. (sobota 10.00–15.00)

- **Kreowanie muzycznej aktywności dzieci poprzez ruch, zabawy taneczne, śpiew i grę na instrumentach, warsztaty muzyczno-metodyczne (II stopień)**

W programie warsztatów:

- utrwalenie metod dydaktyki muzycznej: metoda Batii Strauss, metoda Carla Orffa, metoda Zoltana Kodaly’ a-Bati – muzykowanie, czyli realizowanie znanych utworów muzycznych – (klasycznych oraz rozrywkowych) według metody Batii Strauss poprzez ruch i zabawy taneczne oraz aranżacje instrumentalne
- piosenki dla dzieci

Uczestnicy warsztatów otrzymają materiały dydaktyczne oraz nagrania muzyki (płyta CD) do samodzielnego prowadzenia zajęć ze swoimi wychowankami.

Warsztaty doskonalące

Prowadzenie: Krystyna Zaremba

Koordynator: Anna Zaremba-Moulahe,
a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 70 zł

Termin: 24 listopada 2018 r. (sobota 10.00–15.00)

- **Warsztaty z wykorzystaniem metod aktywizujących (pedagogika zabawy) „A jak awangarda, czyli abecadło kreatywnego pedagoga”**

W programie warsztatów:

- twórcza edukacja i organizacja czasu wolnego – inspiracje i dobre praktyki w rozwijaniu ciekawości poznawczej
- eksperymenty artystyczne, czyli spotkania ze sztuką
- pracownia plastyczna – proste techniki dla każdego
- „Anima-art” – metody aktywizujące w animacji, scenariusz imprezy dla dużej grupy
- tradycja i nowoczesność – polskie świętowanie wczoraj i dziś (dekoracje i ozdoby)

Prowadzenie: Beata Arabska

Koordynator: Anna Zaremba-Moulahe,
a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 100 zł (w cenę są wliczone materiały plastyczne)

Termin: 17 listopada 2018 r. (sobota 10.00–18.00)

Warsztaty doskonalące

- **Terapia ręki przy muzyce**

W programie warsztatów:

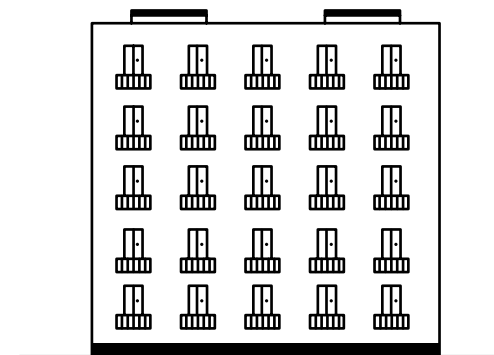
- muzyczne zabawy z ćwiczeniem małej i dużej motoryki
- rysowanie przy muzyce
- zabawy z różnymi gadżetami i niekonwencjonalnymi środkami dydaktycznymi
- taniec rąk w stylu Bollywood
- zabawy terapeutyczno-muzyczne

Prowadzenie: Eliza Czachorowska

Koordynator: Anna Zaremba-Moulahe,
a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 70 zł

Termin: 19 stycznia 2019 r. (sobota 10.00–15.00)



Warsztaty doskonalące

- **Teatr i muzyka na wesoło, warsztaty teatralno-muzyczne NOWOŚĆ!**

W programie warsztatów:

- Granie na zawołanie – prezentacje zabaw teatralno-ruchowych
- Muzyczna karuzela – piosenki, tańce i zabawy integrujące grupę
- Co słyhać w lesie? – jesienny teatrzyk – inscenizacja na podstawie wierszy znanych polskich autorów
- Kraina wyobraźni – improwizacje teatralne, ruchowe i muzyczne na zadany temat

Uczestnicy warsztatów otrzymują szczegółowy scenariusz oraz płytę CD z muzyką do układów tanecznych oraz improwizacji ruchowo-muzycznych.

Prowadzenie: Agnieszka Drumińska i Iwona Wołoszynek

Koordinacja: Anna Zaremba-Moulahecene,

a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 90 zł

Termin: 20 października 2018 r. (sobota 10.00–16.00)

- **Teatr dla dużych i małych, warsztaty teatralne NOWOŚĆ!**

W programie warsztatów:

- metody teatralne w przedszkolu i szkole – etiudy pantomimiczne, zabawy ruchowe z elementami gry aktorskiej,

Warsztaty doskonalące

zabawy taneczne i rytmiczno-muzyczne oraz gry i zabawy dramatyczne z tekstem-trening wyobraźni

- reżyseria dziecięcych spektakli teatralnych, krok po kroku
- prezentacja różnorodnych rozwiązań scenicznych w pracy nad tekstem, formy oraz sposoby realizacji dziecięcych przedstawień teatralnych

– *Trzej kosmici* – bajka teatralna; sposoby tworzenia scenografii w warunkach szkolnych na przykładzie autorskiej bajki

– rola żywego słowa i małych form teatralnych w kształtowaniu twórczej postawy uczniów – prezentacja etiud aktorskich w oparciu o Teatr Improwizacji „IMPROV”; układanie dialogów do bajek, tworzenie improwizacji słownych, mimicznych oraz ruchowych

– głos, mimika, gest – sztuka wywierania wpływu na postawy i motywacje uczniów, „odkrywanie emocji” w zadaniach aktorskich, gry i zabawy teatralne wyzwajające ekspresję ruchową i pantomimiczną dzieci

Uczestnicy warsztatów otrzymują szczegółowy scenariusz oraz płytę CD z utworami wykorzystywanymi w trakcie szkolenia.

Prowadzenie: Agnieszka Drumińska

Koordinacja: Anna Zaremba-Moulahecene,

a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 80 zł

Termin: 12 stycznia 2019 r. (sobota 10.00–16.00)

Warsztaty doskonalące

- **Warsztaty wspierające rozwój logicznego myślenia u przedszkolaków NOWOŚĆ!**

W programie warsztatów:

- przybliżenie metody „W krainie liczb – Ogrody Willego” oraz prezentacja gier i zabaw matematycznych w oparciu o program „Matematyka wokół nas” autorstwa Beaty Adamczyk
- matematyka w obszarach dziecięcej aktywności w m.in.: przyrodzie, muzyce, plastyce, zabawie; opowiadania matematyczne, matematyczna miara
- rola pomocy dydaktycznych w pracy nauczyciela – rozwijanie kreatywności
- wyliczanki, piosenki i układy taneczne, ułatwiające przekazywanie dzieciom treści matematycznych
- liczbowy koncert – interpretacja muzyczna przy użyciu instrumentów muzycznych
- twórcze zabawy i ich rola w nabywaniu umiejętności matematycznych, np. zabawy z chustą animacyjną

Prowadzenie: Beata Adamczyk

Koordinacja: Anna Zaremba-Moulahcene,
a.zaremba@bok-bielany.eu

Koszt: 70 zł

Termin: 1 grudnia 2018 r. (sobota 10.00–15.00)

Uwaga!!!

Uczestnicy warsztatów w Bielańskim Ośrodku Kultury otrzymują zaświadczenia potwierdzające udział w szkoleniu.

Warsztaty artystyczne

- **Recyklingowe kwiaty NOWOŚĆ!**

W programie: tworzenie kwiatów XXL oraz tworzenie przestrzennych kompozycji kwiatowych z wykorzystaniem starych plakatów, różnych faktur papieru.

Prowadzenie: Alina Pyrak

Koordinacja: Beata Grendzińska,
b.grendzinska@bok-bielany.eu

Koszt: 50 zł

Termin: 6 października 2018 r. (sobota 10.00–14.00)

- **Mixed-media NOWOŚĆ!**

Mixed-media to tworzenie przestrzennych prac, do których stosuje się kilka technik artystycznych. To tworzenie przy pomocy: farb, past modelujących, strukturalnych oraz pękających, mgielek, wosków, past pozłotniczych, szablonów, stempli, scrappek, metalowych dodatków i wszystkiego, na co pozwoli nam wyobraźnia. W tej technice wszystko jest dozwolone.

W programie:

ozdobienie metodą mixed-media kalendarza na 2019 r. według własnego projektu.

Warsztaty artystyczne

Prowadzenie: Anna Tomalak

Koordinator: Beata Grendzińska,
b.grendzinska@bok-bielany.eu

Koszt: 80 zł

Termin: 24 listopada 2018 r. (sobota 10.00-14.00)

- **Decoupage na tkaninie**

Decoupage na tkaninie wygląda niezwykle efektownie i jest dość prosty do zrobienia. Na materiał można przyklejać papierowe serwetki i obrazki ze specjalnego papieru termoprzylepnego. Serwetki i obrazki można przyklejać na różne rodzaje tkanin, najlepiej na bawełnę, len, jutę i drobny sztruks. Można w ten sposób ozdabiać torby, woreczki, serwety, ściereczki, obrusy, pościele i bawełniane koszulki.

Prowadzenie: Agnieszka Dobosz

Koordinator: Beata Grendzińska,
b.grendzinska@bok-bielany.eu

Koszt: 50 zł

Termin: 23 marca 2019 r. (sobota 10.00-14.00)

- **Decoupage na szkle**

Szklane przedmioty (np. lampiony, talerze, wazony, misy) dekorowane techniką decoupage wyglądają wyjątkowo efektownie. Dzięki technice decoupage możemy ze zwykłego,

Warsztaty artystyczne

przezroczystego kompletu szklanych naczyń stworzyć unikatową zastawę, spełniającą nasze oczekiwania estetyczne.

Prowadzenie: Agnieszka Dobosz

Koordinacja: Beata Grendzińska,
b.grendzinska@bok-bielany.eu

Koszt: 60 zł

Termin: 16 lutego 2019 r. (sobota 10.00-14.00)

- **Exploding box i foamiran**

W programie: nauka tworzenia kwiatków z foamiranu, wykonanie i ozdobienie pudełka exploding box. Pudełko exploding box jest ostatnimi czasy najbardziej popularną, przestrzenną kartką prezentową. I nic w tym dziwnego, bo wywołuje sporo emocji i zaskoczenia przy otwieraniu. Podarowuje się je najczęściej na specjalne okazje. Nauczymy się krok po kroku, jak samodzielnie zrobić takie pudełko i jak je ozdobić kwiatami z foamiranu. Moda na tworzenie z foamiranu opanowuje świat scrapbookingu i zaraża kolejne osoby. Ten materiał pozwala na ręczne formowanie kwiatów lub ich odcisk w specjalnie dostosowanych formach. Materiał jest na tyle plastyczny, a jednocześnie trwały, że z jego pomocą jest możliwe stworzenie realnie wyglądających roślin.

Warsztaty artystyczne

Prowadzenie: Alina Pyrak

Koordinator: Beata Grendzińska,
b.grendzinska@bok-bielany.eu

Koszt: 50 zł

Termin: 2 marca 2019 r. (sobota 10.00–14.00)

- **Filcowe korale i broszki**

Filcowanie jako technika rękodzielnicza przeżywa od kilkunastu lat prawdziwy renesans i wykorzystywana jest do tworzenia elementów zdobniczych daleko odbiegających od tradycyjnego przeznaczenia tkanin filcowanych.

W programie:

podstawy filcowania i zdobnictwa z filcu, nauka tworzenia filcowych korali z wełny, wykonywanie wg własnego pomysłu broszki.

Prowadzenie: Maria Fedorowicz-Lenart

Koordinator: Beata Grendzińska,
b.grendzinska@bok-bielany.eu

Koszt: 50 zł

Termin: 12 stycznia 2019 r. (sobota 10.00–14.00)

Warsztaty artystyczne

- **Warsztaty z Niezwykłym Tancerzem – Jazz Dance Classes (młodzież, dorośli)**

Warsztaty przeznaczone dla osób tańczących taniec jazzowy na poziomie podstawowym/średniozaawansowanym.

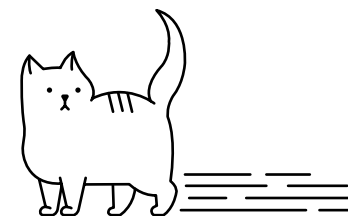
Koordinacja: Katarzyna Korc-Pilitowska,
k.pilitowska@bok-bielany.eu

Koszt: 100 zł (4 godz.), 50 zł (2 godz.)

Termin: 6 kwietnia 2019 r. (sobota 14.00–18.00)

Uwaga!!!

Uczestnicy warsztatów w Bielańskim Ośrodku Kultury otrzymują zaświadczenia potwierdzające udział w szkoleniu.



BUTW

- **Biolański Uniwersytet Trzeciego Wieku (BUTW)**

W październiku 2018 roku rozpoczynamy kolejny rok akademicki Bielańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W programie kolejnych dwóch semestrów zaplanowaliśmy wykłady z literatury, historii sztuki, historii muzyki i etnografii. Zagości również tematyka podróżnicza. Będą realizowane tematyczne pokazy filmowe – balet, musical, historia filmu.

Wykłady będą realizowane w siedzibie Bielańskiego Ośrodka Kultury, na Zamku Królewskim i w Łazienkach Królewskich, w Muzeum Narodowym i Etnograficznym.

Jak co roku, planujemy wycieczki po Polsce oraz warsztaty edukacyjne poza siedzibą BOK.

Zapisy nowych słuchaczy w dniach

24 września – 2 października 2018 r.

w godz. 10.00–15.00 w Dziale Programowym BOK

Koordinacja programu: Karolina Szadurska

Koordinacja zajęć: Beata Grendzińska, Justyna Gębska

Opłata wpisowa dla nowych członków: 30 zł

Opłata semestralna: 90 zł

Zajęcia dodatkowe organizowane

w ramach działalności BUTW:

Rysunek i malarstwo 40 zł miesięcznie

Zajęcia tańców w kręgu, wstęp wolny

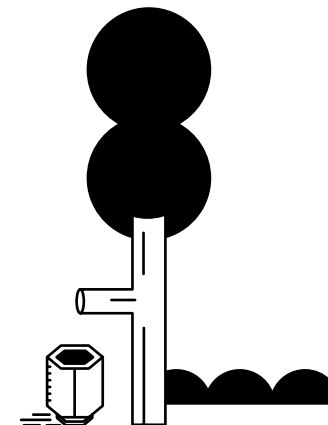
BUTW

Zespół wokalny „Bielańskie Głosy”, wstęp wolny
Lektoraty (j. angielski, j. włoski) 50 zł miesięcznie

Trening pamięci 40 zł miesięcznie

Inauguracja roku akademickiego:

2 października 2018 r., wtorek, o godz. 11.00





**BIELAŃSKI
OŚRODEK
KULTURY**

Bielański Ośrodek Kultury
ul. Goldoniego 1,
01-913 Warszawa

dyrektor BOK: Jarosław Bobin
kierownik programowy BOK: Justyna Gębska

e-mail: sekretariat@bok-bielany.eu
telefon 22 834 65 47, 22 834 08 82
sekretariat czynny 9.00–17.00

Dojazd
autobusy:
156, 184, 303 (Metro Wawrzyszew)
metro:
Stacja Wawrzyszew

Zapisy na zajęcia w Dziale Programowym BOK (pok. nr 5)
telefon 22 834 65 47, 22 834 08 82 wew. 105, 106, 107
lub bezpośrednio u instruktora (dotyczy zajęć indywidualnych)

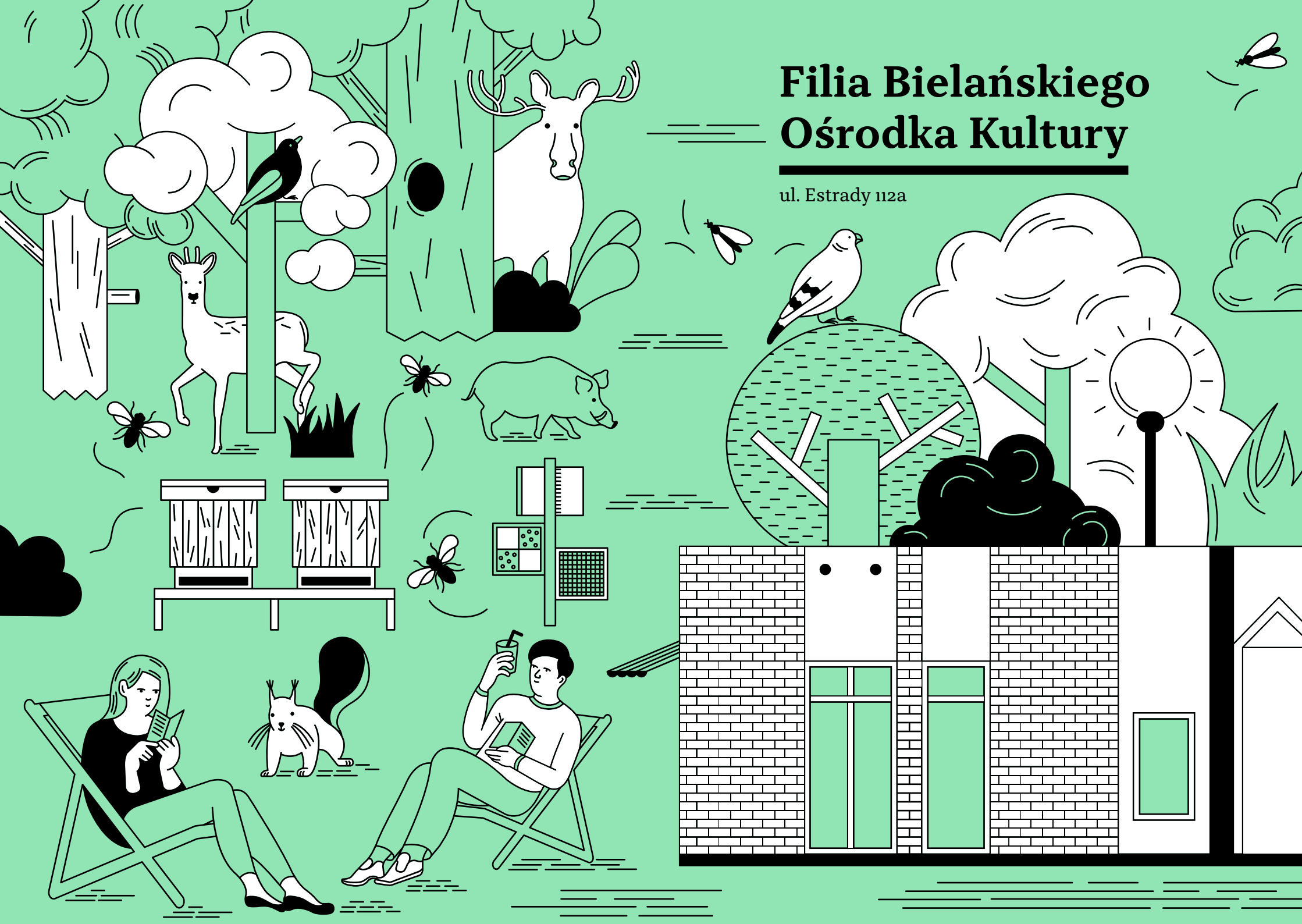
Zobacz, co się u nas słycać:
www.bok-bielany.eu
www.facebook.com/BielanskiOsrodekKultury

nr konta BOK w PKO SA:
29 1240 1037 1111 0010 0499 5433

Kasa BOK czynna: środa, czwartek, piątek 16.00–19.00,
wtorek 10.00–13.00 (w poniedziałki kasa nieczynna).
Kasa jest również czynna na godzinę przed rozpoczęciem bi-
letowanych imprez.

Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury

ul. Estrady 112a



Na skróty

My 55

Studnia 56

Zajęcia 57

Kluby 71

Cykle 72

Warsztaty 76

Konkursy 77

Biblioteka 78

Projekty 79

Filia BOK Estrady 112a

Jesteśmy po to, abyście mogli rozwijać skrzydła.

Chcemy działać razem z Wami – poznawać, tworzyć, eksperymentować, zmieniać.

Wierzymy, że kultura ma zasadniczy wpływ na jakość życia – tworzy relacje społeczne, jest sposobem budowania kontaktów z otoczeniem, rozwija pasje i zainteresowania.

Filia BOK Estrady 112a jest otwartą przestrzenią do spotkań, edukacji artystycznej i wyrażania ekspresji twórczej.

To centrum życia lokalnego, miejsce rozwoju Twoich zainteresowań, przestrzeń do eksperymentowania i poznawania.

U nas utkasz gobelin, obejrzysz offowe kino, posłuchasz muzyki wysokowibracyjnej, zrobisz grafikę, wypożyczysz książkę, podpatrzysz pracę pszczół w pasiece, wypijesz kawę w ogrodzie i wyruszysz w kulturalną podróż do Meksyku.

Chcemy być miejscem żywym, stymulującym lokalną aktywność.

Aspirujemy do lokalnego centrum budowania pomostów między odległymi sobie grupami.

Chcemy, aby mieszkańcy aktywnie współtworzyli kulturę, stali się twórcami, animatorami, liderami.

Jesteśmy otwarci.

Masz pomysł?

Chcesz do nas dołączyć?

Napisz, zadzwoń, przyjdź.

MAL

- **Studnia – Miejsce Aktywności Lokalnej (MAL) na Bielanych**

Studnia – to miejsce, gdzie zrealizujesz swój pomysł.

Miejsce Aktywności Lokalnej to przestrzeń otwarta na Twoją spontaniczną inicjatywę.

Tu możesz twórczo i aktywnie spędzić czas wolny w najbliższym otoczeniu, poznać lub spotkać sąsiada. U nas pograsz w gry planszowe, ozdobisz szklaną paterę, zatopisz się w muzyce jazzowej, dowiesz się, co to jest haft ornamentowy i string art.

Naszym celem jest stworzenie przestrzeni i atmosfery dla mieszkańców, wspierającej twórcze działania. Chcemy wzmocnić więzi sąsiedzkie przez inspirowanie do wspólnego aktywnego działania i uświadamianie potrzeby odpowiedzialności za swoje otoczenie.

Nazwa naszego MAL-a nawiązuje do miejsca znanego, często odwiedzanego przez lokalną społeczność – studni oligocenińskiej, znajdującej się przy wejściu na teren filii Bielańskiego Ośrodka Kultury.

Wszystkie działania w Studni są nieodpłatne.

Studnia – sięgnij głębiej, zaczerpnij z innych, wyciągnij to, co najlepsze!

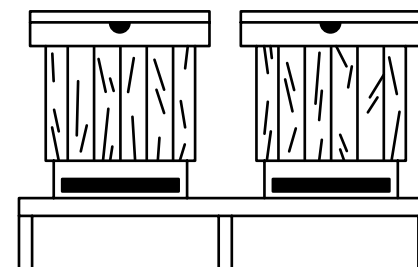


Zajęcia

- **Zajęcia**

W naszej codziennej pracy ważna jest dla nas zmiana. Dlatego zależy nam, aby oferta zajęć edukacyjnych była atrakcyjna i odpowiadała na Wasze potrzeby.

Nasze działania przygotowaliśmy, aby wspierać rozwój osobisty, szanując indywidualne pasje, wybory, uzdolnienia i zainteresowania.



Zajęcia / Pierwsze kroki

- **Gordonki (dzieci 0–2 lata)**

Gordonki to fenomenalna metoda stymulowania rozwoju maluszków, bez absorbowania ich koncentracji, a nawet uwagi. Warsztaty wspomagają naturalny proces rozumienia muzyki, ułatwiają tworzenie oraz improwizowanie, stymulują wszechstronny rozwój i pobudzają zdolność komunikowania. Zajęcia są prowadzone przez parę trenerów audiacji wstępnej, muzyków, aktorów, a co najważniejsze, troskliwych i kochających rodziców.

Instruktor: Joanna Kiełbiewska

Koszt: 90 zł miesięcznie, 30 zł zajęcia jednorazowe

Termin: czwartek 10.00–11.00

- **Przyjaciele Misia (dzieci 1,5–2,5 lat)**

Zajęcia w formie zabawy, ukierunkowane na rozwój poznawczy, ruchowy i emocjonalny maluszka. Program zajęć wykorzystuje elementy rytmiki, muzykoterapii, plastyki, ruchu, integracji sensorycznej.

Instruktor: Aleksandra Bednarska-Paparo

Koszt: 50 zł miesięcznie, 20 zł zajęcia jednorazowe

Termin: poniedziałek 10.00–11.00

Zajęcia / Teatr

- **Teatr Jajko (dzieci 4–6 lat)**

Warsztaty teatralne z elementami dramy, pantomimy, teatru lalek i teatru muzycznego. Celem zajęć jest rozwijanie kreatywności, wyobraźni, inteligencji i emocji dziecka. Na zajęciach inscenizujemy ruchem i słowem baśnie, opowiadania, piosenki oraz sami stworzymy spektakl, który zostanie zaprezentowany na scenie Bielańskiego Ośrodka Kultury.

Instruktor: Iwona Prugar-Fiedorowicz

Koszt: 70 zł miesięcznie

Termin: wtorek 17.00–18.00

- **Teatr Sto 12 (dzieci 7–10 lat)**

Grupa teatralna będzie pracować nad przygotowaniem spektaklu, którego premiera odbędzie się na scenie Bielańskiego Ośrodka Kultury. Uczestnicy zajęć poznają tajniki teatru i warsztatu aktora. W programie zajęć: warsztaty z dykcji, impostacji głosu, plastyki ciała, ruchu, gestu. Dzieci nauczą się pracować w grupie, szanować indywidualność każdej osoby i umacniać pewność siebie w swobodnej i twórczej zabawie w teatr.

Instruktor: Iwona Prugar-Fiedorowicz

Koszt: 70 zł miesięcznie

Termin: wtorek 18.00–19.00

Zajęcia / Muzyka

- **Chór Kohezja (młodzież/dorośli)**

Chór inny niż wszystkie – w programie znane i lubiane hity polskie i zagraniczne w oryginalnych aranżacjach. Śpiew zespołowy to niezwykła przygoda muzyczna, nauka koncentracji i współdziałania w grupie. Wspólne śpiewanie to wspiane hobby, sposób na aktywne i twórcze spędzenie czasu i rozwijanie swoich umiejętności. Zespół zaczyna od podstaw – zapraszamy wszystkich chętnych bez względu na dotychczasowe muzyczne doświadczenie.

Instruktor: Ewa Czubińska

Koszt: 50 zł miesięcznie

Termin: piątek 18.00–19.30

- **Gitara (dzieci/młodzież/dorośli)**

Indywidualna i zespołowa nauka gry na gitarze klasycznej, basowej, elektrycznej. Do wyboru również: saksofon, mandolina, banjo. Nauka gry na instrumencie to zajęcia, które pozwalają na wyrobienie słuchu muzycznego, poczucia rytmu i melodyjności, umiejętności słuchania muzyki z wyodrębnieniem instrumentów muzycznych w danym utworze. To także nauka czytania nut, podstawy kompozycji, aranżacji, improwizacji. W zależności od zainteresowań i preferencji uczestnika poruszać się będziemy w różnych gatunkach muzycznych, np. muzyka latynoska, flamenco, jazz, blues, rock i heavy metal.

Zajęcia / Muzyka

Instruktor: Zbigniew Żak

Koszt: 90 zł miesięcznie, 60 zł lekcja indywidualna

Termin: środa, 13.00–21.00

- **Pianino (dzieci/młodzież/dorośli)**

Pod czujnym okiem instruktora uczestnicy zajęć mogą się nauczyć gry na pianinie od podstaw lub kontynuować rozwijanie zdobytych już umiejętności w oparciu o technikę fortepianową. Muzyka klasyczna, rozrywkowa, filmowa, pop, jazz, piosenki.

Instruktor: Zbigniew Żak

Koszt: 45 zł lekcja indywidualna

Termin: środa 13.00–21.00

- **Ukulele (dzieci/młodzież/dorośli)**

Nazwa ukulele wywodzi się z języka hawajskiego i jest połączeniem słów: 'uku (pchła) i lele (skakać). Poprzez swoje wyjątkowe brzmienie jest chętnie używanym instrumentem przez muzyków prezentujących różne gatunki muzyki. W programie zajęć m.in.: budowa i rodzaje ukulele, rodzaje strun, wartości rytmiczne, strojenie instrumentu, bicia, ułożenie rąk, sposoby uderzania w struny, fingerpicking, nauka gry z nut prostych utworów, zapoznanie z techniką chunk, granie połączone ze śpiewaniem piosenek.

Zajęcia / Muzyka

Instruktor: Zbigniew Żak

Koszt: 90 zł miesięcznie, 60 zł lekcja indywidualna

Termin: środa 13.00–21.00

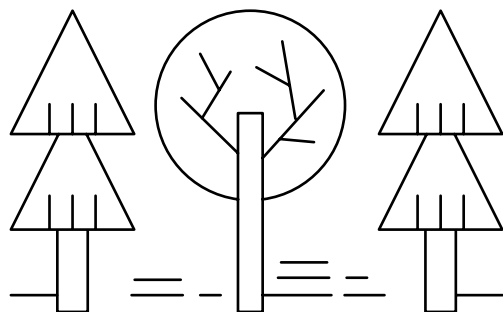
- **Zespół The Mleko**

Wspólne międzypokoleniowe granie połączone z nauką gry na instrumentach. Nabór dla chętnych osób zarówno początkujących, jak i posiadających już umiejętności gry na instrumencie. Do zespołu szukamy osób chętnych do gry na basie, instrumentach klawiszowych, gitarze, banjo, saksofonie, trąbce, instrumentach perkusyjnych i wokalisty/wokalistki. Zespół działa rok i ma na swoim koncie ponad 20 koncertów w całej Warszawie.

Instruktor: Zbigniew Żak

Udział w zajęciach nieodpłatny

Termin: niedziela 15.00–17.00



Zajęcia / Pracownie manualne

- **Mała pracownia sztuki (dzieci 6–10 lat)**

Niekonwencjonalne warsztaty plastyczne z wykorzystaniem oryginalnych materiałów.

Magiczny świat sztuki dla najmłodszych, warsztaty z pogranicza plastyki, teatru, dramaterapii z wykorzystaniem unikalnych technik malarstwa, grafiki i rysunku.

Instruktor: Anita Angowska

Koszt: 60 zł miesięcznie, 25 zł zajęcia jednorazowe

Termin: sobota 10.00–12.00

- **Świat gliny dla całej rodziny (dzieci/dorośli/młodzież)**

Międzypokoleniowe warsztaty ceramiczne. Uczestnicy zdobędą wiedzę o technologii ceramicznej, technikach ręcznego modelowania prostych form, wykorzystywanych narzędziach oraz sposobach szklwienia i zdobienia. Powstałe prace są wypalane na miejscu w piecu ceramicznym; po obróbce uczestnicy zabierają je do domu. Do zajęć można dołączyć w każdym momencie. Cena obejmuje wszystkie materiały, szklwienie, wypał w piecu ceramicznym.

Instruktor: Krystyna Gzula

Koszt: dorośli 80 zł miesięcznie, dzieci 60 zł miesięcznie, 30 zł zajęcia jednorazowe

Termin: środa 17.00–19.00

Zajęcia / Pracownie manualne

- **Malarstwo i rysunek (dorośli)**

Podstawy malarstwa i rysunku – kompozycja, wiedza o barwie, perspektywa, kanon postaci ludzkiej, projektowanie plakatu, monotypia, wiedza o barwie, studium martwej natury w kolorze – gwasz, akryl, malarstwo olejne i inne techniki. Kameralna pracownia malarstwa, gdzie w grupie maks. 8–10 osób praca przebiega w profesjonalnej, twórczej atmosferze, a tematy są elastycznie dopasowywane do aktualnych możliwości uczestników.

Instruktor: Anna Sobol

Koszt: 60 zł miesięcznie

Termin: czwartek 15.30–17.30 i 18.00–20.00

- **Pracownia sitodruku (dzieci/dorośli/młodzież)**

Sitodruk polega na drukowaniu przez specjalne sito. Podczas kursu zostaną przedstawione cztery technologie sitodruku: z szablonu, z naświetlonego sita, ze zdjęcia oraz metoda łączenia zdjęcia z rysunkiem lub szablonem. Uczestnicy wykonają: grafiki, plakaty, kartki okolicznościowe, nadruki na tkaninach.

Instruktor: Anna Ludwicka

Koszt: 100 zł miesięcznie, 50 zł zajęcia jednorazowe

Termin: niedziela 12.00–14.00

Zajęcia / Pracownie manualne

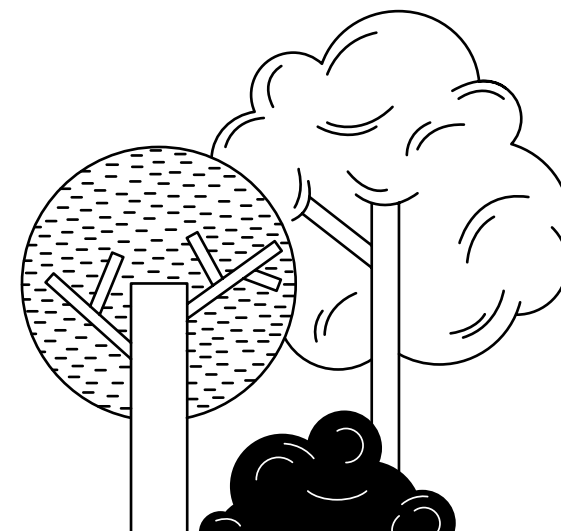
- **Pracownia tkactwa artystycznego (młodzież/dorośli)**

Warsztaty przybliżające tajniki jednego z najstarszych rzemiosł świata. W programie przygotowanie ramy tkackiej, naciąganie osnowy na ramę, poznanie splotów i technik tkackich, zasady łączenia kolorów, projekt i wykonanie autorskich gobelinów.

Instruktor: Teresa Szczepańska

Koszt: 50 zł miesięcznie

Termin: wtorek 10.00–13.00



Zajęcia / Taniec

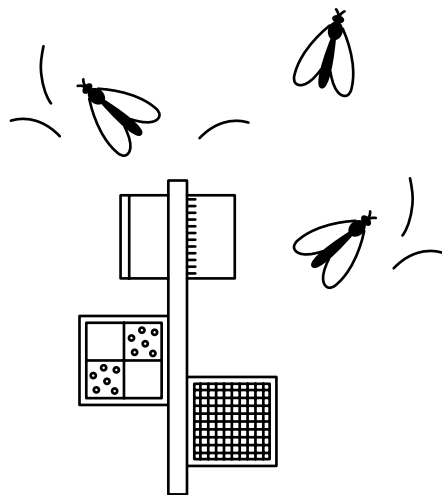
- **Niedzielne balety (dzieci 4–lat)**

Zajęcia baletowe rozwijają plastykę ciała, uczą wdzięku ruchów, a także pozwalają wyrazić radość dziecięcych emocji. Rozbudzają wrażliwość na piękno i estetykę ruchu. Zajęcia doskonale wyrabiają też nawyk prawidłowej postawy. Wpływają na ładną sylwetkę, poprawiają sprawność fizyczną. W wyniku ruchu ciała w tempie zgodnym z muzyką można wyrazić swoje uczucia, a z samego ruchu czerpać dużą przyjemność.

Instruktor: Beata Pawlik-Kociałkowska

Koszt: 70 zł miesięcznie, 25 zł zajęcia jednorazowe

Termin: niedziela, godz. 12.00–13.00



Zajęcia / e-kultura

- **Robotyka (dzieci 6–7 lat)**

Zajęcia z robotyki dla dzieci w wieku od 6 lat prowadzone według metody Lego Education z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi edukacyjnych w postaci zestawów klocków LEGO WeDo i LEGO Mindstorms EV3 oraz specjalnie oprogramowanych komputerów.

Dzieci pracują w dwuosobowych zespołach, tak by ćwiczyć także umiejętności pracy w grupie i komunikację. Każdy zespół wyposażony jest w zestaw klocków LEGO i specjalistycznie oprogramowany komputer.

Zajęcia prowadzi Pracownia Nowoczesnej Edukacji

Koszt: 80 zł miesięcznie, 40 zł zajęcia jednorazowe

Termin: sobota, dwa razy w miesiącu, 12.30–13.30

- **Robotyka (dzieci 7–9 lat)**

Profesjonalnie przygotowany, atrakcyjny program edukacyjny oparty na koncepcji Lego Education. Projektując i budując roboty, dzieci rozwijają wyobraźnię, pobudzają kreatywność, zdobywają umiejętności logicznego myślenia i rozwiązywania problemów. Poznają podstawy algorytmiki, uczą się pracy w zespole, sukcesywnie podnoszą umiejętności interpersonalne.

Zajęcia / e-kultura

Zajęcia prowadzi Pracownia Nowoczesnej Edukacji

Koszt: 90 zł miesięcznie, 45 zł zajęcia jednorazowe

Termin: sobota, dwa razy w miesiącu, 13.45–15.15

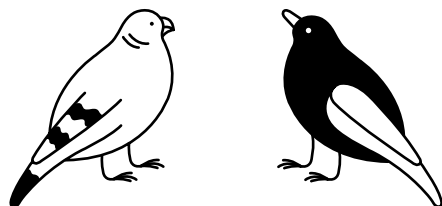
- **Akademia Einsteina (dzieci/młodzież)**

Pokazy i warsztaty o tematyce naukowej, rozwijające u dziecka kreatywność, pobudzają do samodzielnego odkrywania tajemnic świata. Podczas zajęć dzieci znajdują odpowiedzi na najbardziej frapujące pytania z dziedziny fizyki, chemii i biologii. Nauka przez zabawę wpływa na lepsze zrozumienie i zapamiętanie przez dzieci skomplikowanych zagadnień z zakresu nauk ścisłych.

Instruktor: Łukasz Bach

Koszt: 25 zł zajęcia jednorazowe

Termin: sobota, raz w miesiącu, godz. 10.30–12.00



Zajęcia / Język i kultura

- **Hispanohablantes (dzieci/młodzież/dorośli)**

Warsztaty kulturowe z elementami nauki języka hiszpańskiego, które zaznajomią Was ze światem iberoamerykańskim. Zajęcia prowadzone będą z wykorzystaniem nowatorskich i niekonwencjonalnych metod oraz technik nauczania. Będziemy grać, brać udział w konkursach, bawić się, uczyć piosenek i wierszyków w języku hiszpańskim. Wykorzystamy również w nauce dostępną technologię, co przyczyni się do uatrakcyjnienia zajęć. Kursy prowadzone będą w grupach wiekowych: 5–7 lat, 7–9 lat, 10–12 lat, młodzież, studenci i dorośli.

Instruktor: Marcin Jacek Kozłowski

Koszt: 25 zł (lekcja 45 min)

Termin: poniedziałek 19.00–20.30

- **English is fun (dzieci 3–6 lat)**

Kreatywne warsztaty językowe w formie zabawy i interaktywnych ćwiczeń.

Język angielski dla dzieci musi być przekazywany w bardzo atrakcyjnej formie, dlatego zajęcia są prowadzone aktywnie i dynamicznie. Na lekcjach bardzo doświadczona lektorka stosuje zabawki edukacyjne, gry językowe, plansze edukacyjne, przedmioty codziennego użytku.

Zajęcia / Język i kultura

Instruktor: Tatiana Kotowicz

Koszt: 25 zł (45 min)

Termin: poniedziałek 15.15–16.00

- **Go Up (dzieci 7–9 lat)**

Kreatywne, barwne zajęcia z wykorzystaniem atrakcyjnych gier ruchowych, filmików, zabaw i muzyki. Lektorka korzysta z wielu metod nauczania języka, ułatwiających zapamiętywanie słówek i zwrotów oraz pomagających w wykształceniu odpowiednich nawyków wymowy.

Instruktor: Tatiana Kotowicz

Koszt: 25 zł (45 min)

Termin: poniedziałek 16.00–16.45

- **Język angielski (młodzież/dorośli)**

Język ten jest najbardziej rozpowszechniony na świecie. Na jego doskonalenie nigdy nie jest za późno! Przystawianie obcych wyrażen wpłynie pozytywnie na pamięć, a poprawne posługiwanie się nim wzmocni pewność siebie.

Koszt: 80 zł miesięcznie

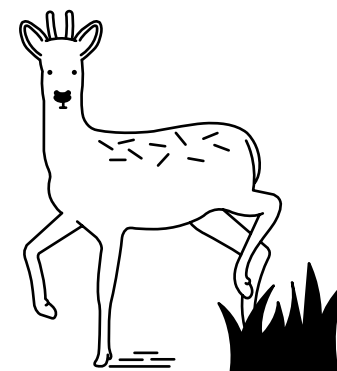
Termin: poniedziałek 17.30–19.00

Klub Seniora Uśmiech

- **Klub Seniora Uśmiech**

Klub działa w filii Bielańskiego Ośrodka Kultury od 15 lat. Spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu. W ramach działalności klubu organizowane są: koncerty, wieczory taneczne, bale karnawałowe, spotkania edukacyjne.

Przewodnicząca klubu: Jadwiga Królak



Cykle

W cyklach, które stworzyliśmy, chcemy byście mieli możliwość odkrywania swoich talentów, rozwijania pasji, odkrywania nowych przestrzeni i zainteresowań. Cykliczne spotkania sprzyjają integracji, co przekłada się na swobodniejszą wymianę myśli, poglądów, pobudza do dyskusji, pozytywnie wpływa na interakcje między wszystkimi uczestnikami.

- **Off na Zakręcie**

Cykl pokazów filmów niezależnych z całego świata, utrzymany w konwencji dyskusyjnego klubu filmowego. Specjalnie wyselekcjonowane filmy spoza nurtu komercyjnego, które powstały z potrzeby opowiedzenia historii – o codziennym życiu i ważnych tematach często pomijanych w sztuce głównego nurtu. Reżyserzy tych filmów poświęcili wiele czasu i energii, by wzruszyć, rozbawić lub zaskoczyć widza, by nawiązać z nim szczególną więź.

Autor programu: Maciej Misztal, dyrektor Lubelskiego Festiwalu Filmowego

- **Kocham Teatr!**

Cykliczne spotkania z oryginalnym i niekonwencjonalnym teatrem dla dzieci. Przedstawienia teatru formy, pantomimy, spektakle lalkowe, cieniowe, teatr plastyczny, maskowy, muzyczny. Ciekawe inscenizacje i autorskie projekty teatralne z Polski i zagranicy.

Cykle

- **Jazz Tonight**

Cykl wykładów i koncertów przybliżających historię, gatunki i wybitnych twórców muzyki jazzowej. Interaktywna encyklopedia jazzu – spotkania z takimi stylami, jak: swing, jazz fusion, acid jazz, bossa nova, bluegrass, smooth jazz.

Wykłady: Michał Michota

Koncerty: Ensemble Squad

- **35 mm Kino po staremu**

Cykl pokazów klasyki polskiego kina z prelekcjami Michała Pieńkowskiego, filmografa z Filмотeki Narodowej – Instytutu Audiowizualnego.

- **Koło Godziny – Dyskusyjny Klub Książki**

Sąsiedzkie spotkania wokół literatury dla osób, które lubią czytać i rozmawiać o książkach.

Spotkania z autorami. Doskonały sposób na poznanie nowych osób.

Dyskusyjny Klub Książki działa w partnerstwie z Instytutem Książki.

Prowadząca: Luiza Rojek

Cykle

- **Klub kobiet InspirujeMY**

Cykl spotkań inspirujących do poznawania siebie, odkrywania własnego potencjału, wymiany doświadczeń i integrowania społeczności bielańskich kobiet. W programie między innymi: taniec i śpiew intuicyjny, sesje łagodnej jogi i relaksacji, spotkania z medytacją, spotkania z terapeutami, coachami, artystami.

Partner projektu: Fundacja Life Change

- **P jak Podróże**

Cykl spotkań z podróżnikami, globtroterami, pasjonatami – ludźmi, którzy odwiedzają egzotyczne miejsca na świecie. Dzięki swoim opowieściom przybliżą kulturę, tradycję i historię odległych zakątków oraz zabiorą w wyprawę kulinarną do miejsc, które odwiedzili. Uczestnicy będą mieli okazję posłuchać historii przełamujących stereotypowe poglądy na obce nam społeczności. Dowiedzą się, jak dobrze przygotować się do podróży, uzyskają praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego w danym kraju.

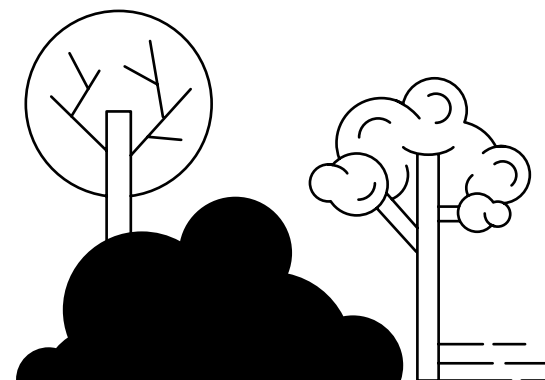
- **Akademia Survivalu**

Weekendowa szkoła przetrwania dla wszystkich – prowadzona w trzech odsłonach: dzieci, młodzież, dorośli. Alternatywny

Cykle

sposób spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Integruje, bawi, uczy, doświadcza – doskonała propozycja na wspólną przygodę. Warsztaty weekendowe to wyjątkowa okazja, by odkryć w sobie na nowo więź z naturą. W programie Akademii Survivalu: nauka wykorzystania improwizowanych technik linowych i alpinistycznych, sposoby pozyskiwania wody oraz jej filtracji, metody wzywania pomocy, wyznaczenie azymutu, pokonywanie przeszkody terenowej, budowanie domów na drzewach, zajęcia z rozniecania ognia. Uczestnicy zdobędą umiejętność rozpoznawania dzikich roślin leczniczych i jadalnych.

Prowadzenie: Łukasz Tulej – instruktor survivalu (PAS), pletwonurek (CMAS), absolwent szkoleń ratownictwa w warunkach ekstremalnych (OFA)



Warsztaty

Znajdź to, co sprawia Ci radość. Coś, w czym zaskakujesz siebie swoimi możliwościami. Skoncentruj się na tym, co lubisz robić, i rozwiń skrzydła!

Zrób pierwszy krok, wykorzystaj swój potencjał i przybliż się do tego, co chcesz i wiesz, że możesz osiągnąć! Zrób to z nami!

- **Propozycja warsztatów w sezonie 2018/2019 r.**

Kurs Krawiectwa

Kurs Fotografii

Wiklina Papierowa

String Art

Warsztaty Filcowania na Sucho

Fusing

Quilling

Frywolitka

Śpiew Biały

Malowanie na jedwabiu

Eko kosmetyki

Komiks

Eko Design

Upcykling

Witraż

Haft

Florystyka

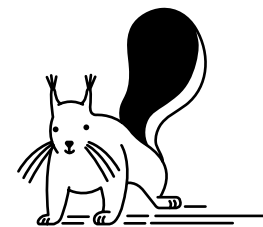
Marzy Ci się inny warsztat? Zaproponuj nam – zróbmy coś razem!

Konkursy

Od 11 lat jesteśmy organizatorem **Przeglądu Gobelinów Pasja Tworzenia**. Celem konkursu jest prezentacja i popularyzacja unikatowej twórczości, jaką jest tkactwo artystyczne. Zależy nam na aktywizacji, integracji oraz wymianie doświadczeń środowisk twórczych działających w obszarze tkactwa artystycznego.

W codziennej pracy ważne jest dla nas rozwijanie indywidualnych pasji i talentów. Pasja to coś, co napędza człowieka do działania. Jest motywacją, siłą, przyjemnością, relaksem. Umożliwia pójście do przodu własną drogą, pozwala poznać samego siebie. Pasja tworzenia gobelinów to idealna przeciwwaga dla zgiełku życia codziennego, dająca przyjemność obcowania z naturalnym tworzywem: wełną, bawełną, lnem i jedwabiem. Tkanie gobelinów wymaga cierpliwości, precyzji i niezwykłej wyobraźni. To mozolne i pracochłonne zajęcie daje w efekcie ogromną radość i relaks, a w konsekwencji satysfakcję w postaci gotowego dzieła.

W maju 2019 roku zaprosimy Was na **jubileuszową X edycję Przeglądu Gobelinów Pasja Tworzenia**. Do udziału w nim zapraszamy wszystkie osoby amatorsko zajmujące się tkactwem artystycznym.



Biblioteka

Posiadamy książki dla dzieci i dorosłych – udostępniamy je dzięki współpracy z Biblioteką Publiczną im. Stanisława Staszica w Dzielnicy Bielany.

Biblioteka jest oknem na świat, źródłem informacji, inspiracji, miejscem upowszechniania wiedzy i kultury, a także poszukiwania sposobu na życie, dlatego, poza działalnością podstawową, aktywnie staramy się zaspokoić potrzeby środowiska lokalnego. Organizujemy warsztaty twórcze, spotkania autorskie, dyskusyjne podwieczorki literackie.

Wiele uwagi poświęcamy wczesnym kontaktom małego dziecka z książką i biblioteką, organizując w naszym ogrodzie zaczarowane Czytanki na Trawie dla maluszków od 2. roku życia.

- **Książki na Kółkach**

Projekt edukacji kulturalnej kreujący modę na czytanie. Nietypowa mobilna wypożyczalnia pełna książek, komiksów, puzzli i gier planszowych. Cykl otwartych spotkań ze słowem pisanym, aktywne czytania, instalacje, wspólne działania w przestrzeni lasu, happeningi czytelnicze, rozbudzające zainteresowanie twórczością wybitnych pisarzy i promujące ideę bookcrossingu. W ramach projektu działa też Biblioteka Sąsiedzka.

Biblioteka czynna:

wtorek 15.00–19.00

piątek 15.00–19.00

Bibliotekarz: Luiza Rojek

Projekty

- **Akcja Od-Nowa! Sąsiedzi łączcie się!**

Program Dom Kultury + Inicjatywy lokalne

Jesteśmy beneficjentami programu dotacyjnego Narodowego Centrum Kultury Dom Kultury + Inicjatywy lokalne.

Celem strategicznym programu jest inicjowanie działań służących wzmocnieniu zaangażowania domów kultury w życie społeczności lokalnej, odkrywaniu, rozwijaniu potencjału i kapitału kulturowego jej członków oraz kulturotwórczych zasobów społeczności.

Projekt opiera się na pogłębionej diagnozie potencjału społecznego i kulturotwórczego mieszkańców północnych Biel (osiedli Wólka Węglowa i Młociny). W jej wyniku uzyskano szereg rekomendacji do dalszych działań oraz wskazówki dotyczące metod współdziałania ze społecznością lokalną. Podczas warsztatów kompetencyjnych i twórczych udało się również stworzyć mocne podwaliny przyszłej współpracy z lokalnymi aktywistami.

W ramach projektu Akcja Od-Nowa! Sąsiedzi łączcie się zostanie zrealizowanych 7 inicjatyw mieszkańców „Zobacz swój MAL” „Ładne ziółko”, „Kultura Od-Nowa”, „Przetwory kultury” „Ale Meksyk”, „Dorośli plus i lecący żuraw”, „Raz dwa trzy – z ekologią na Ty”.

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury z programu Dom Kultury + Inicjatywy lokalne 2018



Projekty

- **Face Circle**

Face Circle – cykl warsztatów na temat korzystania z nowych technologii: filmu dokumentalnego tworzonych przy użyciu telefonu komórkowego, do którego każdy ma obecnie dostęp, animacji i grafiki komputerowej oraz narzędzi do wykorzystywania zasobów internetowych opartych na wolnych licencjach.

Projekt skierowany jest do młodzieży w wieku 12–15 lat. Rezultatem warsztatów będzie otwarty pokaz multimedialny w filii BOK. Uczestnicy wezmą udział w warsztatach: tworzenia scenariusza pokazu multimedialnego – filmu dokumentalnego zrealizowanego telefonami komórkowymi; przygotowania projektu od strony graficznej – opracowania efektów oraz animacji, realizacji wspólnej wizji, montażu. Istotnym elementem w pracy warsztatowej będzie wykorzystanie zasobów internetu, opartych na wolnych licencjach – przygotowanie podkładu dźwiękowego, grafik, wykorzystanie platformy Youtube do darmowej promocji efektów powstałej pracy.

Projekt dofinansowany ze środków Centrum Komunikacji Społecznej w ramach programu Młodzież w MAL

Projekty

- **Agarra la onda! Wszyscy Święci – między Meksykiem a Polską**

Głównym celem projektu jest zaproszenie imigrantów pochodzenia meksykańskiego i latynoskiego do uczestnictwa w ofercie kulturalnej proponowanej przez warszawskie domy kultury i Miejsca Aktywności Lokalnej.

Punktem wyjścia projektu jest integracja międzykulturowa. Chcemy zaprosić społeczność meksykańską, by przygotowała dla mieszkańców Warszawy obchody święta Wszystkich Świętych – Todos los Santos.

W ramach projektu odbędą się: spotkania, warsztaty kuchni meksykańskiej, prelekcje, potańcówka, wspólny przejazd po Warszawie meksykańskim autobusem. Celem projektu będzie nie tylko prezentacja kultury Meksyku, ale przede wszystkim otwarcie drzwi dla aktywnego uczestnictwa imigrantów w działaniach prowadzonych w instytucjach kultury.

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Animacji Kultury Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej

- **Młodzieżowe Laboratorium Teatralne**

Bardzo ważna jest dla nas współpraca z lokalnymi organizacjami i instytucjami, stąd pomysł na projekt w partnerstwie z Filialną Szkołą Podstawową nr 273.

Projekty

Młodzieżowe Laboratorium Teatralne to cykl warsztatów pedagogiczno-teatralnych skierowany do starszych klas szkoły podstawowej. Podczas intensywnych spotkań z artystami i pedagogami teatru uczniowie zetkną się z szeroką gamą ważnych dla teatru tematów, takich jak m.in.: współpraca w grupie, scenografia, ruch i taniec, performance. Zmierzą się ze stereotypami i własnymi wyobrażeniami dotyczącymi teatru. Uczestnicy spróbują swych sił w działaniu, zmienią dobrze znaną przestrzeń swojej klasy w teatralną scenę i odkryją, że teatr można stworzyć niemal wszędzie, wystarczy chcieć!

Podsumowaniem warsztatów będzie „Wielki finał”, czyli akcja performatywna, opracowana i zrealizowana przez uczestników na terenie ich szkoły.

Projekt realizowany we współpracy ze Stowarzyszeniem Pedagogów Teatru

- **Wolontariat w filii**

Pragniemy, by wolontariat był istotną formą aktywności mieszkańców w kreowaniu i współprowadzeniu filii Bielańskiego Ośrodka Kultury oraz Miejsca Aktywności Lokalnej Studnia.

Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby chętne do współpracy!

Wolontariat w filii BOK jest szansą na rozwój indywidualnych zainteresowań i pasji, a jego międzypokoleniowy wymiar sprzyja integracji społeczności lokalnej. Działania

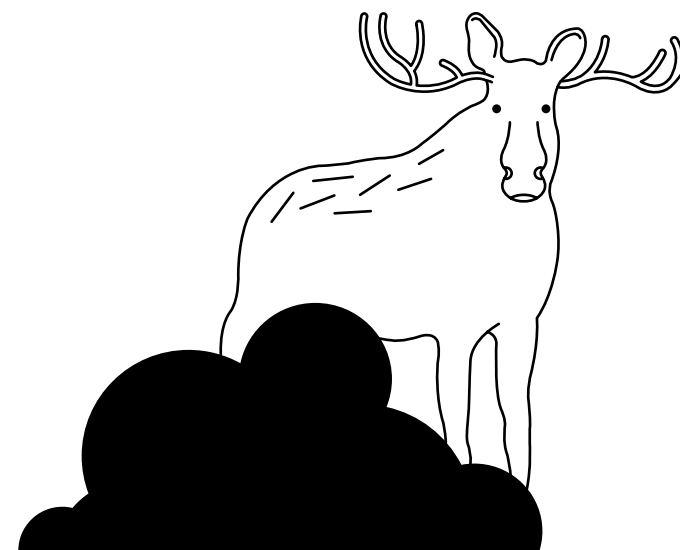
Projekty

proponowane wolontariuszom są różnorodne i indywidualnie dostosowywane do ich potrzeb, tak by nasza współpraca była czystą przyjemnością.

Jeżeli kultura to twoja pasja, lubisz działać z ludźmi i dla ludzi, szukasz miejsca do realizacji swoich pomysłów, chcesz rozwijać swoje umiejętności i zdobywać zupełnie nowe oraz brać udział w ciekawych warsztatach i wydarzeniach artystycznych – zapraszamy!

Zgłoszenia i dodatkowe informacje:

p.andruczyk@bok-filia.eu





**BIELAŃSKI
OŚRODEK
KULTURY**



STUDNIA

Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury

ul. Estrady 112a

01-932 Warszawa

kierownik filii BOK: Iwona Mirosław-Dolecka

e-mail: kierownik@bok-filia.eu

e-mail: info@bok-filia.eu

tel. 22 835 54 44, 22 834 40 04

Dojazd:

autobusy 110, 250 – przystanek Estrady

Zobacz, co u nas słycać:

www.bok-filia.eu

www.facebook.com/filiabok

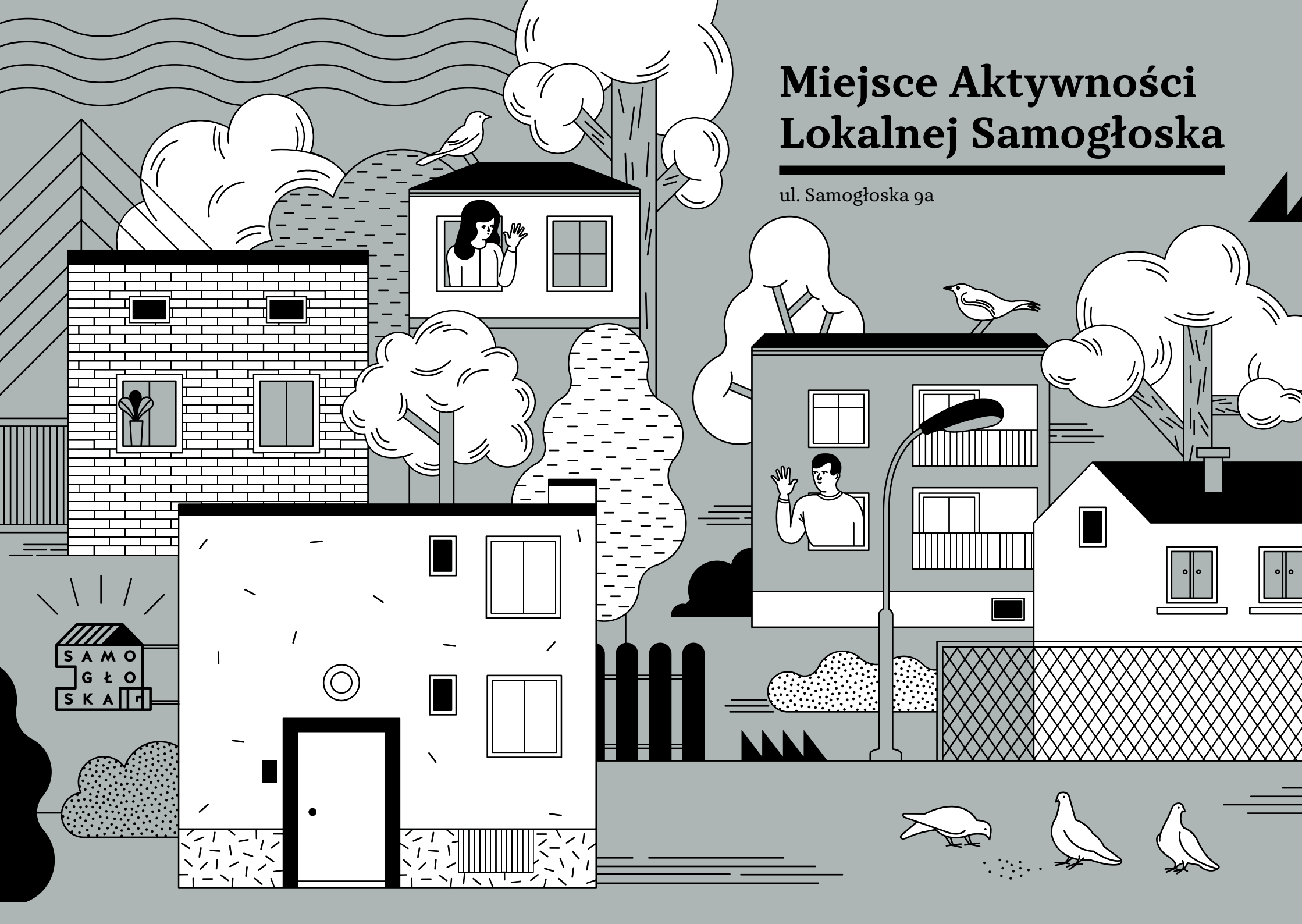
www.facebook.com/studniamal

www.instagram.com/bok_filiaestrady

Czekamy na Ciebie!

Miejsce Aktywności Lokalnej Samogłoska

ul. Samogłoska 9a



SAMO
GŁO
SKA



MAL Samogłoska

Miejsce Aktywności Lokalnej (MAL) Samogłoska to przestrzeń do działań sąsiedzkich, integrujących i wzmacniających relacje mieszkańców. Każdy może tutaj przyjść z własnym pomysłem na działanie. Wspieramy mieszkańców w organizacji oddolnych inicjatyw: warsztatów, spotkań, koncertów... Masz pomysł, chęć lub czas? Napisz, zadzwoń lub po prostu przyjdź do nas.

Dzięki społecznemu zaangażowaniu i wsparciu sąsiadów odbywają się u nas:

- Śniadania sąsiedzkie: sobotnie spotkania w domowej atmosferze przy wspólnym stole. Zachęcamy do wspólnego gotowania w naszej kuchni oraz przynoszenia ze sobą składników lub gotowych potraw. Podczas śniadań rozmawiamy o potrzebach i pomysłach na rozwijanie MAL Samogłoska.
- Warsztaty mydlarskie: spotkania pasjonatów naturalnej pielęgnacji, podczas których sprawdzamy mydlane receptury i dzielimy się doświadczeniami w duchu „kosmetycznego zrób to sam”.
- Spotkania brydzowe dla miłośników gier karcianych, szczególnie dla pasjonatów brydża towarzyskiego. Samogłoska jest otwarta zarówno dla zaawansowanych graczy, jak i tych, którzy chcieliby podszkolić swoje umiejętności. To wyjątkowa

MAL Samogłoska

okazja, aby dzięki jednej z najpopularniejszych na świecie gier karcianych poznać swoich sąsiadów.

- Spacery Nordic Walking dla wielbicieli aktywności na świeżym powietrzu. Wielu z nas szuka towarzyszy do spacerów, a bliższe sąsiedztwo terenów leśnych na Młocinach gwarantuje świetne warunki do uprawiania Nordic Walking. Spacery pod okiem trenerki to okazja do poznania właściwej techniki: jak prawidłowo trzymać kijki, dopasować ich długość do wzrostu oraz jakimi ćwiczeniami poprzedzić i zakończyć marsz.
- Rodzinne ZPT: przywołujemy wspomnienia dawnych szkolnych zajęć praktyczno-technicznych. Okazuje się, że wbijanie gwoździ, szlifowanie drewnianych podstawek, wypalanie w drewnie i gotowanie to dobra zabawa nie tylko dla dzieci. Dlatego wróciliśmy do tej pożytecznej idei propagowania samodzielnosci i zaradności.
- Spacery ornitologiczne i botaniczne: eksplorujemy młocińską przyrodę w poszukiwaniu lokalnej fauny i flory. Spacerując brzegiem Wisły, poznajemy zakamarki parku Młocińskiego i odgłosy ptaków, które śpiewają w naszych lasach.
- Spotkania podróżnicze: okazja do podzielenia się doświadczeniami i wrażeniami ze swoich podróży – tych bliskich i dalekich, tych samotnych i najbardziej szalonych. Robisz zdjęcia i lubisz opowiadać historie, które za nimi stoją? Na pewno znajdą się chętni do wysłuchania Twojej opowieści.
- Warsztaty krawieckie: spotkania wokół maszyny do szycia, tkanin i wykrojów, podczas których uczestnicy wymieniają się inspiracjami i dzielą umiejętnościami. Dzięki sąsiedzkiej

MAL Samogłoska

pomocy uszyjesz wyjątkową poszewkę i worek do szkoły, nauczysz się robić pompon z tiulu... i kto wie, co jeszcze?

Wsluchujemy się w głosy mieszkańców i odpowiadamy na ich potrzeby kulturalne. W miesięcznym programie obok działań sąsiedzkich znajdują się cykliczne zajęcia muzyczne i teatralne dla dzieci w różnym wieku, warsztaty śpiewu białym głosem, joga relaksacyjna i inne. Nasz program nie jest sztywny, zmienia się z miesiąca na miesiąc, zależnie od potrzeb i sugestii mieszkańców.



Miejsce Aktywności Lokalnej Samogłoska

ul. Samogłoska 9 a, lok. 3, piętro I

wejście od ul. Balaton, brak windy

godziny otwarcia: wtorek – sobota 10.00–20.00

koordynator MAL: Anna Płachecka

e-mail: samogloska.bok@gmail.com / tel. 511 993 587

Zobacz, co u nas słycać:

www.fb.com/malsamogloska

www.bok-samogloska.eu

www.instagram.com/mal.samogloska

Spis treści

Bielański Ośrodek Kultury 4

BOK 7

Dla najmłodszych 9

Taniec 11

Ruch i relaks 17

Muzyka 19

Teatr 21

Plastyka 22

Nowe technologie i kursy komputerowe 25

Zajęcia językowe 29

Inne 31

Edukacja w kulturze 32

Warsztaty doskonalące 36

Warsztaty artystyczne 43

Bielański Uniwersytet Trzeciego Wieku 48

Filia BOK Estrady 112a 52

My 55

MAL – Studnia 56

Zajęcia 57

Kluby 71

Cykle 72

Warsztaty 76

Konkursy 77

Biblioteka 78

Projekty 79

Miejsce Aktywności Lokalnej Samogłoska 86



**BIELAŃSKI
OŚRODEK
KULTURY**

Bielański Ośrodek Kultury
ul. Goldoniego 1
01-913 Warszawa
www.bok-bielany.eu

Opracowanie: Jarosław Bobin, Iwona Dolecka, Justyna Gębska,
Małgorzata Łukasiuk, Anna Płachecka, Anna Wierzbicka
Projekt graficzny i przygotowanie do druku: Acapulco Studio
Redakcja i korekta: Jolanta Lewińska
Druk: Studio Reklamy i Wydawnictw MASZ

Copyright by Bielański Ośrodek Kultury

Warszawa 2018