

PONIEDZIAŁEK

14.00-19.00 | GITARA | 200 zł / m-c | Mateusz Tranda

Zajęcia odbywają się w trybie indywidualnym lub w parach. Godziny zajęć dobierane są indywidualnie. Gry na gitarze klasycznej, akustycznej i elektrycznej uczyć się mogą dzieci, młodzież i dorośli od podstaw lub rozwijać już nabyte umiejętności.

Po zapisaniu się i opłaceniu zajęć należy zadzwonić do MSK: Górna aby umówić się na konkretną godzinę zajęć pomiędzy 9 a 19:00 :)

15.00-20.00 | Studio PIOSENKI | 200 zł / m-c | Julia Hołówko

Warsztaty śpiewu przeznaczone są dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych - od 7 roku życia. Zajęcia nastawione są na działania indywidualne lub w parach.

WAŻNE! Przed wyborem karnetu prosimy o **kontakt z instruktorem** w celu umówienia **dnia i godziny zajęć**.

17.00-18.30 | Kreatywne Kadry (Studio fotograficzne (młodzież i dorośli) | 120 zł m-c /40 zł pojedyncze spotkanie | Roksana Kularska - Król

Uczestnicy poznają różne metody pracy z aparatem fotograficznym - lustrzanką cyfrową i aparatem w smartphonie. Dzięki temu będą mogli odkryć w sobie pasję, a także z większą wrażliwością i świadomością wizualną udostępniać zdjęcia w mediach społecznościowych.

Na zajęcia zapraszamy także z własnym sprzętem - pomożemy w nauce i obsłudze.

17.00-18.30 | EDU-GRALNIA-Edukacyjny salon Gier Planszowych (8+) | 60 zł za miesiąc/ 15 zł pojedyncze spotkanie | Piotr Augustyniak

Powszechnie wiadomo, że dzieci uczą się swobodnie poprzez zabawę. Nowoczesne gry planszowe to nie tylko wciągająca zabawa, sposób na integrację i wspólne spędzanie wolnego czasu, ale też stanowią swoiste narzędzia edukacyjne, które wspomagają w naszych dzieciach ich ogólny rozwój intelektualny, poznawczy i emocjonalny. Gry są też wyjątkowym środkiem kształtowania odpowiednich postaw i zachowań społecznych, uczą przestrzegania zasad, konfrontacji i współpracy, rozwijają zdolności organizacyjne. W dobie smartfonów i cyfrowych rzeczywistości, już sama aktywność spotkania przy grze planszowej, daje wyjątkową możliwość otwarcia się na drugiego człowieka i tym samym staje się przestrzenią bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami.

„Edu-Gralnia” to właśnie taka przestrzeń edukacyjna, która została stworzona z myślą o najmłodszych, by dopełnić i wzbogacić ich edukację szkolną poprzez wykorzystanie gier planszowych jako nowoczesnych narzędzi edukacyjnych. Celem zajęć nie tylko aspekt spotkania towarzyskiego oraz integracja, ale przede wszystkim potraktowanie gry planszowej jako nowoczesnego środka edukacyjnego, które w efektywny sposób pozwala doskonalić intelekt,

stymuluje rozwoju w zakresie myślenia abstrakcyjnego, logicznego, pobudza wyobraźnię, ale też poszerza słownictwo i doskonali umiejętność czytania ze zrozumieniem.

W ramach zajęć uczestnicy poznają, czym są nowoczesne gry planszowe, odkryją różne kategorie i rodzaje gier, wspólnie z innymi będą uczyć się ich zasad, ale również samodzielnie tłumaczyć systemy rozgrywki innym współgraczom. Finalnie będzie również możliwość pracy warsztatowej nad stworzeniem własnej gry planszowej.

Zajęcia są prowadzone przez zawodowego, dyplomowanego nauczyciela, doświadczonego animatora oraz propagatora kreatywnego spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem nowoczesnych gier planszowych.

17.00-19.00 | Grupa Literacka CENTAURO | bezpłatne | Henryk Zasławski / Marcin Wartalski

Spotkania poetyckie Grupy Literackiej CENTAURO, w ramach których uczestnicy dyskutują o poezji, dzielą się uwagami, inspirują i wspierają w procesie tworzenia.

17.00-18.30 | Mała Akademia Sztuki | 40 zł / zajęcia w ostatni poniedziałek m-ca | Karina Madej

Warsztaty plastyczne dla dzieci, podczas których przybliżymy sylwetki znanych artystów i charakterystyczne style ich twórczości.

WTOREK

10:00 - 10:45 | Fiku Miku Smyku - zajęcia ogólnorozwojowe dla najmłodszych | 30 zł wejściówka | Piotr Augustyniak

Fiku Miku Smyku - zajęcia ogólnorozwojowe i sensoryczne dla najmłodszych.

10.00-10.45 | JĘZYK ANGIELSKI gr. początkująca | 40 zł / m-c | Julia Hołówko

Nauka języka angielskiego dla początkujących, dostosowana do osób w wieku 60+.

11.00- 11.45 | JĘZYK ANGIELSKI gr. zaawansowana | Julia Hołówko

Nauka języka angielskiego dla zaawansowanych, dostosowana do osób w wieku 60+.

12.00-14.00 | „Salon Gier Towarzyskich” – zajęcia stałe dla seniorów | 40 zł za miesiąc / 10 zł pojedyncze spotkanie | Piotr Augustyniak

Salon gier Towarzyskich to przestrzeń rozrywki oraz warsztaty rozwojowe i terapeutyczne dla seniorów, mające na celu integrację i możliwość spędzania wolnego czasu w sposób towarzyski i kreatywny. Spotkania prócz tego, że dostarczają uczestnikom zabawy, to dodatkowo podtrzymują najważniejsze sprawności intelektualne oraz motoryczne, ale też stwarzają okazję do spotkań towarzyskich, poznawania nowych ludzi i nawiązywania pozytywnych relacji.

Celem zajęć jest zatem nie tylko aspekt spotkania, ale przede wszystkim potraktowanie gry planszowej jako nowoczesnego środka i narzędzia intelektualnego, które w efektywny sposób pozwala doskonalić i pobudzać umysł i logiczne myślenie, usprawniać koncentrację, ale też trenować umiejętność werbalizacji swoich myśli oraz wspierać precyzję językową. Te wszystkie korzyści płyną niejako „przy okazji” beztroskiej rozrywki i radości ze spotkania.

13.00-15:00 | Studio PIOSENKI 200 zł / m-c | Julia Hołówko

Warsztaty śpiewu przeznaczone są dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych - od 7 roku życia.

Zajęcia nastawione są na działania indywidualne lub w parach.

WAŻNE! Przed wyborem karnetu prosimy o **kontakt z instruktorem** w celu umówienia **dnia i godziny zajęć**.

15.00-19.00 | „BRYDŻ NA GÓRNEJ gr I | bezpłatne | p. Piłat / Marcin Wartalski

Cykliczne spotkania miłośników brydża - gry o długiej tradycji i wiernej grupie wielbicieli.

Rozgrywki odbywają się w przestrzeniach Ośrodka Górna w przyjaznej atmosferze.

16.30-18.00 | Koło Sztuki grupa młodsza (7-11 lat) | 120 zł m-c / 40 zł pojedyncze spotkanie | Roksana Kularska - Król

Zajęcia skierowane są do dzieci i młodzieży zainteresowanych szczególnie dziedziną plastyczną. Pod kierunkiem Kariny Madej i Roksany Kularskiej-Król dzieci poznają różnorodne techniki plastyczne i środki artystycznego wyrazu, rozwijają postawę twórczą i wrażliwość estetyczną. Tematyka poszczególnych ćwiczeń otwiera dzieciom drogę do eksperymentowania w dziedzinie problemów plastycznych, a także poznawania siebie samych i postrzegania otaczającej rzeczywistości.

17.15-18.00 | BALET gr I (4-6 lat) | 120 zł / m-c | Joanna Dworczak

Balet – inaczej zajęcia z techniki tańca klasycznego to doskonała okazja by nauczyć się płynnych i eleganckich ruchów, wzmocnić ciało i jednocześnie zwiększyć jego gibkość.

Na zajęciach dzieci w wieku 4-6 lat:

rozwijają wrażliwości na muzykę i sztukę
ćwiczą nawyk prawidłowej postawy
pogłębiają świadomość ciała
kształtują poczucie rytmu
wykonują układy baletowe i mini-etiudy taneczne
poznają podstawowe pozycje i nomenklaturę tańca klasycznego

18.15-19.00 | BALET gr II (7- 12+ lat) | 120 zł / m-c | Joanna Dworczak

Balet – inaczej zajęcia z techniki tańca klasycznego to doskonała okazja by nauczyć się płynnych i eleganckich ruchów, wzmocnić ciało i jednocześnie zwiększyć jego gibkość.

Na zajęciach dzieci w wieku 7-12 lat:

rozwijają wrażliwości na muzykę i sztukę
ćwiczą nawyk prawidłowej postawy
pogłębiają świadomość ciała
kształtują poczucie rytmu
wykonują układy baletowe i mini-etiudy taneczne
poznają podstawowe pozycje i nomenklaturę tańca klasycznego

18.15-19.45 | Kurs Malarstwa i Rysunku - przygotowanie na ASP | 150 zł / m-c | Roksana Kularska-Król

Kurs malarstwa i rysunku przygotowuje do egzaminów na Akademię Sztuk Pięknych. Na warsztatach poznacie m.in.: podstawy tworzenia obrazów tradycyjnymi technikami. Nauczycie się dobierania odpowiednich materiałów do pracy, różnych rodzajów kompozycji, wykreślenia perspektywy, teorii kolorów i wielu innych przydatnych w życiu artysty umiejętności, nad czym czuwać będzie wykwalifikowana Instruktorka.

ŚRODA

11.00-13.00 | Kurs komputerowy | 60 zł / m-c | Marcin Wartalski

Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Chcemy pomagać, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook). Pan Marcin Wartalski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w obsłudze Internetu.

Kurs to moduły 6-cio godzinne, zwykle to są 3 spotkania po 2 godziny zegarowe. Tu jest miejsce i czas na przeprowadzenie podstawowych ćwiczeń i usystematyzowanie niezbędnej wiedzy. Zajęcia odbędą się w 3 kolejne środy: 11, 18 i 25 września.30-1

11:00-11:45 | Klub Seniora - gimnastyka dla osób 60+ | 40 zł / rok | Marta Wybraniec

Klub Seniora jest aktywnym miejscem spotkań i działalności społecznej dla osób starszych w Łodzi (w szczególności na Górnej). Powstał z myślą o zapewnieniu Seniorom ciekawych i wartościowych zajęć, integracji społecznej oraz podtrzymywaniu aktywnego stylu życia. Klub zapewnia szeroki wachlarz atrakcyjnych aktywności i wsparcie dla jego członków, spotkania mają charakter otwarty i międzypokoleniowy – można na przykład zabrać ze sobą młodsze koleżanki/kolegów lub rodzinę.

Szczegółowe informacje odnośnie terminów spotkań możesz uzyskać w sekretariacie Ośrodka Górna lub pod nr telefonu: 42 684 51 02, 42 684 66 47 wewn. 25

11.30-13.00 | Maluj przy herbacie (Tea Time na Górnej) dla dorosłych | 60zł/m-c | Roksana Kularska - Król / Kosma Woźniarski

Maluj przy herbacie - zajęcia z malarstwa dla dorosłych i seniorów połączone z przedpołudniową herbatką. Tea Time na Górnej.

Jeśli chcesz rozwijać swoją malarską pasję, te zajęcia są dla ciebie!

Materiały są wliczone w cenę zajęć. Jedyne co musisz mieć ze sobą to podobrazie. Może być blejtram (płótno naciągnięte na krosno), zagruntowana deska, lub deska z naklejonym płótnem. Jeśli masz wątpliwości zadzwoń do Ośrodka Górna po więcej informacji.

15.00-20.00 | Studio PIOSENKI | 200 zł / m-c | Julia Hołówko

Warsztaty śpiewu przeznaczone są dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych - od 7 roku życia. Zajęcia nastawione są na działania indywidualne lub w parach.

WAŻNE! Przed wyborem karnetu prosimy o **kontakt z instruktorem** w celu umówienia **dnia i godziny zajęć**.

**16.00-17.00 | Teatr dla smyka | 100 zł za miesiąc/ 30 zł pojedyncze spotkanie |
Piotr Augustyniak / Marcin Wartalski**

W myśl zasady, że teatr bawi, uczy i rozwija, nasze zajęcia skupiają się na pracy warsztatowej i edukacyjnej w przestrzeni improwizacji teatralnej, która pozwoli uczestnikom odkrywać i rozwijać w sobie zdolności do twórczej, spontanicznej i kreatywnej zabawy teatralnej. Warsztaty z improwizacji teatralnej wzmacniają w najmłodszych pozytywne zachowania, uczą śmiałości, odwagi, otwartości w wyrażaniu siebie, doskonałą umiejętności komunikowania się oraz aktywnego słuchania.

Podczas zajęć uczestnicy wymyślają różne sytuacje sceniczne i postaci bez wykorzystywania rekwizytów i kostiumów, tworzą własne wypowiedzi, a następnie wymyślają i prezentują krótkie, improwizowane etiudy.

Zapraszamy do wspólnej, fantastycznej zabawy w teatrze improwizacji!

Zajęcia stałe dla dzieci w wieku szkolnym - wiek 8+.

16.30-18.00 | Koło Sztuki grupa starsza (12-16 lat) | 120 zł / m-c | Kosma Woźniarski

Zajęcia skierowane są do dzieci i młodzieży zainteresowanych szczególnie dziedziną plastyczną. Pod kierunkiem Kariny Madej i Roksany Kularskiej-Król dzieci poznają różnorodne techniki plastyczne i środki artystycznego wyrazu, rozwijają postawę twórczą i wrażliwość estetyczną. Tematyka poszczególnych ćwiczeń otwiera dzieciom drogę do eksperymentowania w dziedzinie problemów plastycznych, a także poznawania siebie samych i postrzegania otaczającej rzeczywistości.

17.00-18.30 | „Studio Autoprezentacji - OTTO JA!” | Piotr Augustyniak

Warsztaty koncentrujące się na sztuce autoprezentacji, czyli umiejętności wyrażania siebie i przedstawienia innym swojej osoby. Realizowane zajęcia w założeniach mają za zadanie wspierać w uczestnikach umiejętności interpersonalne, doskonalić sposoby wyrażania siebie oraz swoich emocji, uczyć odwagi i śmiałości w otwarciu się na drugiego człowieka, sprawnej komunikacji oraz kultury wypowiedzi. Oprócz różnych umiejętności związanych z występowaniem przed innymi, zajęcia mają wzmacniać koncentrację, uwrażliwić na słowo i gest, zwrócić uwagę na kulturę wypowiedzi. Całość jest prowadzoną z wykorzystaniem techniki improwizacji teatralnej, bo improwizując uczymy się i nabywamy konkretnych kompetencji społecznych.

Warsztaty są przeznaczone dla młodzieży. Zajęcia mają charakter cykliczny i grupowy. Zachęcamy do regularnego uczestnictwa. Pojedyncze zajęcia są zawsze wspaniałą zabawą, ale tylko dzięki regularnemu treningowi nabywamy trwałych umiejętności.

Zajęcia dla młodzieży w wieku 13+.

CZWARTEK

9.00-13.00 | „BRYDŻ NA GÓRNEJ gr II | bezpłatne | Marcin Wartalski

Cykliczne spotkania miłośników brydża - gry o długiej tradycji i wiernej grupie wielbicieli. Rozgrywki odbywają się w przestrzeniach Ośrodka Górna w przyjaznej atmosferze.

09:00-18:00 | Studio PIOSENKI | 200 zł / m-c | Julia Hołówko

Warsztaty śpiewu przeznaczone są dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych - od 7 roku życia. Zajęcia nastawione są na działania indywidualne lub w parach.

WAŻNE! Przed wyborem karnetu prosimy o **kontakt z instruktorem** w celu umówienia **dnia i godziny zajęć**.

11.00-13.00 | Konsultacje komputerowe dla seniorów | bezpłatne | Marcin Wartalski

Regularne spotkania dla Seniorów poszerzające wiedzę i umiejętności związane z obsługą komputera i peryferiów, systemu operacyjnego i programów.

16.00-16.45 | Ceramika dla dzieci | 150 zł / m-c | Karina Madej

Ceramika dla dzieci to nowa oferta działań w Ośrodku Górna skierowana do najmłodszych. Podczas zajęć dzieci uczą się wyrabiać ceramikę od podstaw. To propozycja działań manualnych w duchu slow life - ucząca cierpliwości i pozwalająca na relaksujące obcowanie z gliną.

17:00 - 19:00 | Warsztaty ceramiczne | 200 zł / m-c | Karina Madej

Warsztaty ceramiczne to nowa oferta działań w Ośrodku Górna skierowana do młodzieży i dorosłych. To tematyczne warsztaty uczące wyrabiania ceramiki od podstaw. Warsztaty są propozycją nie tylko dla miłośników sztuki i rzemiosła, ale wszystkich którzy cenią sobie działania manualne w duchu slow life - uczące cierpliwości i pozwalające na relaksujące obcowanie z gliną.

17.15-18.00 | TANIEC MODERN (WSPÓŁCZESNY) gr I (4-7 lat) | 120 zł / m-c | Joanna Dworczak

Technika tańca modern pozwala na szeroki wachlarz ekspresji scenicznej rozwijając nie tylko możliwości fizyczne ale pozwala na rozwój indywidualny każdego z uczestników. Zajęcia te rozbudzają zamiłowanie do tańca, wyrabiają u najmłodszych poczucie rytmu, muzykalność i koordynację ruchu, a przede wszystkim pomagają zaspokoić ogromną potrzebę ruchu, jaką dzieci odczuwają od najmłodszych lat.

18.15-19.00 | TANIEC MODERN (WSPÓŁCZESNY) gr II (8 -10 + lat) | 120 zł / m-c | Joanna Dworczak

Technika tańca modern pozwala na szeroki wachlarz ekspresji scenicznej rozwijając nie tylko możliwości fizyczne ale pozwala na rozwój indywidualny każdego z uczestników. Zajęcia te rozbudzają zamięłowanie do tańca, wyrabiają u najmłodszych poczucie rytmu, muzykalność i koordynację ruchu, a przede wszystkim pomagają zaspokoić ogromną potrzebę ruchu, jaką dzieci odczuwają od najmłodszych lat.

PIĄTEK

09:00-15:00 | Studio PIOSENKI | 200 zł / m-c | Julia Hołówko

Warsztaty śpiewu przeznaczone są dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych - od 7 roku życia. Zajęcia nastawione są na działania indywidualne lub w parach.

WAŻNE! Przed wyborem karnetu prosimy o **kontakt z instruktorem** w celu umówienia **dnia i godziny zajęć**.

10.00-10.45 / 11:00-12:00 | Fundacja SIŁACZKA "Aktywni z Siłaczką" | Zapisy, tel. 608 833 981. gr II od 13.09 | bezpłatne | Ewa Zabost / Marcin Wartalski

12.00-15.00 | Kabaret Waclaw i Jego Ferajna -stacjonarnie | bezpłatne | Tomasz Gargól / Marcin Wartalski

Spotkania twórcze Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna, w ramach których pod opieką instruktora uczestnicy wykonują ćwiczenia wokalne, przygotowując się do występów publicznych podczas festiwali i przeglądów piosenki. W repertuarze klasyka polskiej piosenki kabaretowej.

16.00-18.00 | Klub Rękodziela Artystycznego KORONECZKA | bezpłatne | Elżbieta Lewińska / Marcin Wartalski

Spotkania mają charakter otwarty i międzypokoleniowy. Adresowane są do osób zajmujących się rękodziełem artystycznym oraz do tych, którzy chcą się go nauczyć. Na zajęciach można stworzyć między innymi własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki decoupage'u. To okazja, by poznać najróżniejsze techniki rękodzielnicze we wspaniałej atmosferze, tworzonej przez pełne pasji klubowiczki.

SOBOTA

12.00-15.00 | „Zgrajmy się” w ostatnia sobota m-ca | bezpłatne | Piotr Augustyniak

Zapraszamy Was na kolejną edycję „Zgrajmy się”, czyli cykliczne i otwarte dla wszystkich rozgrywki w nowoczesne gry planszowe.

Tym razem wpadaj do nas również ze swoją planszówką, która - być może - znudziła ci się po kolejnej, setnej rozgrywce, nie przypasowała Tobie i Twoim współgraczom lub po prostu brakuje ci już miejsca na półce gracza na inne tytuły.

Nie ma problemu.

Zgrajmy się na wspólną akcję „Wymień swoją planszówkę!”.

Od teraz nasze spotkania „Zgrajmy się na Górnej” to już tylko nie tylko wyjątkowa okazja do odkrywania świata gier planszowych i karcianych, poznania nowoczesnych pozycji i wspólnego grania, ale też niepowtarzalna możliwość wymiany grami.

12.00-14.00 | Akademia Rozwoju Dziecka | bezpłatne | zespół MSK: Górna

Projekt wsparcia dzieci z problemami rozwojowymi, w ramach którego odbywają się zajęcia plastyczne, muzyczne, wokalne. W ramach warsztatów dzieci i rodzice mają okazję zapoznać się z Mówikiem – urządzeniem do komunikacji alternatywnej.

Działanie uzyskało wsparcie poprzez projekt „Lubimy ludzi – program rozwoju dostępności w Miejskiej Strefie Kultury”.

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu: 501 180 589