

Qltuwator

strony ok_kulturze

Może to zaskakujące, ale wakacje już naprawdę za chwilę, a potem... nowy sezon, nowe wyzwania dla naszych najmłodszych – w tym i kolejnych numerach postaramy się Wam pomóc w wyborze odpowiednich zajęć, przedstawiając nasze pracownice.

Za pan brat z książką. I to od pieluch

– autorytety naukowe i poważne instytucje związane z rynkiem książki (Instytut Książki, Fundacja ABCXXI Cała Polska czyta dzieciom, Polska Sekcja IBBY) nieustannie powtarzają, że nie ma dolnej granicy czytelnictwa. Już na porodówce rodzice dostają „Pierwsze wiersze dla...” – Tuwim, Chotomska, Wawilów, Brzechwa, Kern, Papużyńska – po jednym wierszyku, ale za to najczęściej takim, który znamy na pamięć po prostu od zawsze, bo nam też go opowiadano w dzieciństwie. Kartonowa książeczka ilustrowana jest przez wspaniały duet artystów: Ewę Kozyrę-Pawlak i Pawła Pawlaka.

No dobrze, a jeśli nie jesteście właśnie na porodówce i w pakiecie z dzieckiem nie dostaniecie tej wspaniałej książki, tylko macie berbecia w pieluszcze, takiego trochę powyżej roku? Zapraszam rodziców z maluchami na **Poczytanki dla Najmniejszych** – cośrodkowe spotkania w Ośrodku Kultury Okei Brwinów. Spotykamy się o 10.00, opowieść zaczynamy najczęściej kwadrans po, w trakcie zajęć można jeść, płakać, zasnąć, nawet wyjść. Jest historyjka i powiązana z nią aktywność plastyczna (nie mam żadnych złudzeń i ambicji odnośnie do efektów, głównie pilnuję, by uczestnicy nie przykleili się zbyt trwale do wykładziny). Czytamy głównie książki dostępne w naszej bibliotece. I jest bardzo fajnie. Zapraszam serdecznie. Ludmiła Laskowska, pani od literek.

Zielisko Czarodziejsko w Owcy

– pracownia zielarska jest otwarta dla wszystkich chętnych bez względu na wiek. Zajęcia odbywają się w środy w godzinach 17.00–20.00. Zbieramy rośliny ze stanowisk naturalnych, przetwarzamy je i używamy w kosmetykach i prostych lekach własnej produkcji. Takie same zajęcia odbywają się w czwartki w Okeju tylko dla UKW. Pracownia zielarska to także nieodpłatne plenery dla wszystkich i edukacyjne wizyty w szkole i przedszkolu. Prowadzenie Anna Czeremcha, pasjonatka zielarstwa, fitoterapeutka i miłośniczka dzikiej natury.

KARTKI

– zajęcia Agaty Balińskiej prowadzone są w świetlicach w Otrębusach i Owczarni. Są to zajęcia artystyczne dla dzieci w wieku od 5 do 12 lat. Na zajęciach dzieci mają możliwość poznania różnych technik malarskich i graficznych, dowiadują się ciekawych rzeczy o historii sztuki i eksperymentują z płamą i kreską.

Zajęcia sportowe | Miejska Hala Sportowa Okei

KOSZYKÓWKA – koszykówka, jak każda aktywność fizyczna, pomaga młodszym dzieciom zaspokoić podstawowe potrzeby ruchu i zdrowy rozwój, starszym zaś poprawić kondycję i dynamikę. Co ważne, rozwija gibkość, proporcjonalnie rozwija mięśnie ciała, a także pomaga korygować wady postawy. Poprzez zróżnicowanie zadań na boisku pomagają wykorzystać wrodzone atuty dzieci. Jeśli nasza pociecha jest nieco niższa niż rówieśnicy, ale szybka, zwinna i spostrzegawcza, zostanie *rozgrywającym*. Jeśli jest wysoka i postawna, zapewne zostanie *środkowym*. Koszykówka ma też dodatkowy walor – społeczny. Dzieci na boisku uczą się współpracy, świadomości obowiązków i przewidywania sytuacji. Zakres wiekowy Brwinowskiej Akademii Koszykówki to 6–16 lat. Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu. Koszt zajęć 30 złotych miesięcznie.

BADMINTON – badminton poprawia nie tylko kondycję, ale też refleks oraz koordynację ruchową. Sport ten kształtuje wiele partii mięśniowych, odbijanie lotki znakomicie wpływa na układ krążenia. Najlepszym wiekiem na pierwsze kroki jest wiek 7–8 lat. Zakres wiekowy naszych zajęć to 7–16 lat. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Prowadzimy również zajęcia dla dorosłych. Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

ROLKI – jazda na rolkach to jeden ze zdrowszych sportów, zajęcia można zacząć już w wieku 4 lat, jest to sprawa dość indywidualna (zależy od koordynacji ruchowej dziecka). Zalety jazdy na rolkach – nie obciąża stawów, poprawia kondycję, spala tkankę tłuszczową, rozwija mięśnie nóg i pośladków. Zakres wiekowy – od 4 lat do... nie ma górnej granicy wiekowej :) Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Zajęcia są bezpłatne.

BALET – ćwiczenia baletowe przede wszystkim pomagają wyrobić prawidłową postawę ciała – dzieci nabierają nawyku chodzenia wyprostowanym, dzięki czemu nie mają problemu z garbieniem się, a wady postawy są korygowane, uczą także jak prawidłowo się poruszać – z gibkością, lekkością, ale także i pewnością. Na zajęcia możemy zapisać dziecko od 4 roku. Treningi odbywają się raz w tygodniu. Opłata 80 złotych miesięcznie.

ŚCIANKA WSPINACZKOWA – prowadzimy dwie formuły wspinaczki. Pierwsza to tak zwane „Free Ride” – bezpłatne wejścia na ściankę w celu zapoznania się z tą dyscypliną sportu. Druga formuła to „nauka wspinaczki” – zajęcia pod okiem instruktora, na których uczymy się nie tylko technik wspinaczki, ale również asekuracji – te zajęcia są płatne – 25 złotych za 1,5 godziny zajęć. W obu przypadkach rekomendujemy zapisy od 6 roku życia, niezbędny jest bowiem podstawowy zakres koordynacji ruchowej, świadomego planowania ruchu, zwinności i wytrzymałości mięśni oraz komunikacji z instruktorem. Wspinanie wspaniale rozwija wymienione cechy oraz poprawia orientację w przestrzeni. W trakcie wspinania pracuje każdy mięsień ciała. Warto pamiętać, że na ścianie – wbrew pozorom – najważniejsza nie jest sprawność fizyczna, tylko umiejętność pracy w zespole, współpraca i zaufanie. To również szkoła charakteru, szacunku i odpowiedzialności.

GIMNASTYKA SPORTOWA Z ELEMENTAMI AKROBATYKI – zajęcia ogólnorozwojowe, kształtujące zarówno gibkość, skoczność, siłę oraz zwinność, skierowane do dzieci w wieku od 6 do 15 lat. Zajęcia składają się z intensywnej rozgrzewki zawierającej ćwiczenia sylwetkowe wyrabiające nawyki prawidłowych postaw gimnastycznych, części rozciągającej oraz części głównej, w której jest nauka lub doskonalenie elementów gimnastycznych, takich jak przewroty, „gwiazdy”, salta, stanie na głowie i na rękach, „mostki”, „sznurki”, „szpagaty”, „poziomki”, „krokodylki” oraz piramidki akrobatyczne.

I TURNIEJ BADMINTONA DLA SPECJALISTÓW

19 maja odbył się I Turniej Badmintona dla Specjalistów. Zaprosiliśmy naszych przyjaciół z Domów Pomocy Społecznej i Warsztaty Terapii Zajęciowych z Brwinowa, Podkowy Leśnej, Milanówka i Warszawy. Emocji było sporo, jak zwykle podczas rywalizacji sportowych, gdy biorą w nich udział ludzie wkładający w działanie całe serce. Dzięki dobrej infrastrukturze sportowej, jaką dysponuje gmina Brwinów, możemy rozwijać swoje działania promujące zdrowy i aktywny styl życia, a także oferować ciekawe zajęcia dla osób niepełnosprawnych. Staramy się rozwijać nasze pomysły, kontakty i uczyć się od najlepszych, dlatego odwiedziliśmy największe targi sportowe w Polsce, Go Active Show, a tam stoiska Olimpiad Specjalnych Polska. Byliśmy świadkami gry Dawida Kubackiego i Kamila Stocha w bocce i już 4 czerwca, podczas naszej brwinowskiej SpecOlimpiady, tak samo zagramy z trenerem Michałem Hoffmanem. Najbliższa impreza sportowa dla osób niepełnosprawnych w gminie Brwinów odbędzie się na Orliku w Żółwinie 4 czerwca. Takie wydarzenie sportowe, to dla jednych nie tylko rozrywka i zabawa, ale też integracja i możliwość spędzenia czasu poza znanym na co dzień ośrodkiem, a dla drugich – dla organizatora – poczucie dobrze spełnionej misji i obowiązku wobec niepełnosprawnych członków naszej społeczności.





O Dzikiej Róży

O Dzikiej Róży droga śpiewa pieśń
i śmieje się, złoty znacząc ślad...
Dzika Różo! Świecisz przez mrok.
Dzika różo! Słyszysz mój krok?
Idę – twój zakochany wiatr.

Konstanty Ildefons Gałczyński, „Dzika róża”

Anna Czeremcha

Pamiętam z dzieciństwa, kiedy byłam bielanką, w przerobionej ślubnej sukni mamy rzucałam kwiatki na procesji w Boże Ciało. To były głównie płatki dzikiej róży. Koszyczek pełen płatków, misternie zbieranych z mamą, których dziś nie oddałabym tak łatwo, wszak jest to wspaniały surowiec zielarski.

Z płatków dzikiej róży, tych bladnoróżowych w kształcie serc o tych większych, w kolorach amarantu i fuksji, robimy całą gamę pysznych przetworów do picia, jedzenia i żywienia skóry. Kto by nie chciał żywić skóry płatkami róż?



foto_ELAKOS



Po pierwsze zbiór. Płatki zbieramy w suchy, słoneczny dzień. Nic nam po mokrych, chyba, że potrzebujemy przekąsić, a akurat pada deszcz, no to można chapnąć mokrego płatka. Zbiór i przetwarzanie najlepiej zaplanować, bo płatki obrywa się długo. Ale warto! Do suszenia rozkładamy cienką warstwą w ciemnym, przewiewnym miejscu i suszymy szybko. Suszone płatki dodajemy do herbatek ziołowych lub zaparzamy same. Smakują łątem i powabem. Są dobrym i delikatnym lekiem na niestrawność, przeziębienia, różne dolegliwości miesiączkowe, choroby skóry. Naparem można płukać jamę ustną w stanach zapalnych.

Zrobmy też konfiturę, praca żmudna, efektu jak na lekarstwo, ale jaki smak! Wyobraź sobie tego pączka w tłusty czwartek, co go zjadasz z TĄ konfiturą. Zrób też napój, płatki i listki dzikiej róży zalej zimną wodą źródlaną na noc, możesz dodać też kwiatów bzu czarnego. Rano dodaj łyżkę miodu i plaster cytryny i ciesz się cały dzień ozdrowieńczą, wzmacniającą lemoniadką. Możesz te płatki zmiksować, dadzą kolorku. Dobrze smakują także z miętą, dobrze z melisą. To taki tonik, który odżywi i nawilży nasze ciała od środka.

Święta Hildegarda z Bingen pisała o róży: „Wczesnym rankiem albo po brzusku weźmij płatek róży i połóż na oczy. Wyciągnie on sok czyli załzawienie i klarownymi je uczyni. Wszakże i ów, którego na ciele wrzody jakoweś ma, niech na nie płatki róży przykładają, a wyciągną zeń cały śluz. Kto zaśię w gniew nagły łatwo wpada, niech weźmie różę i niewiele szatwii i na proch zetrze. W onej zaś godzinie, gdy go gniew chwyta, niech do nosa przyłoży.”

PRZEPIS NA KONFITURĘ:

250 gramów płatków (pół kosza) miętoś z 10 g kwasku cytrynowego. Miętoś, póki róża nie puści soków. Z połowy kosza płatków zrobi się ledwo miśeczka, odstaw na kilka godzin pod przykryciem.

Zrób syrop cukrowy z kilograma cukru (z buraka lub trzciny, ale nie z brzozy ani żaden sól) i pół litra wody, do gorącego wrzuć płatki i, mieszając, trzymaj na ogniu dopóki nie będzie miało upragnionej konsystencji konfitur z filmu o królowej.

Jeśli użyjesz litra wody do kilograma cukru, to wyjdzie syrop do butelkowania, wściekle różowy syrop płatkowy, wtedy przelewając do butelek, trzeba wpięć przedzielnik z płatków (a płatki do słoika, do tych pączków, nie?).

Można też w prosty sposób zrobić sobie tonik do twarzy. Tzw. wodę różaną. Do cery suchej, naczynkowej, szarej i bez litości. Tylko trzeba mieć kawiarkę, taki kawiak metalowy do parzenia kawy po włosku. W dobrze wymyty kawiarek wkładamy porwane na drobne kawałki płatki, upychamy nimi całe sitko do kawy i nastawiamy jak kawę. Zlejemy hydrolat, który posłuży nam nawet kilka tygodni.

Obmywajcie się różą. Kąpcie się w wannach z kwiatami, dawajcie sobie ten luksus. Bo jak nie teraz, to kiedy?

RELACJA Z BESKIDU

Pod koniec kwietnia ekipa UKW, w sumie 23 osoby wspaniałe, wyjechała na trzydniową wycieczkę w Beskid Śląski, do Szczyrku i okolic. Nie chcecie wiedzieć jak było dobrze, bo jeszcze kto z zazdrości zakwili, starczy powiedzieć, że w konsekwencji nasze wycieczkowe plany wykroczyły już poza 2019 rok i poza ten kraj! W skrócie tylko przyznamy się do wędrówki górskiej na Klimczok, o którą seniorów wcale byście nie posądzili, przyznamy się do imprez tanecznych z góralskim przytupem, zaśpiewem, pstrągiem i oscypkiem z grilla i przyznamy się do edukacyjnych wizyt w Trójwsi Beskidzkiej z przepiękną pieszą wycieczką na trójstyk granic i wjazdem gondolą na Szyndzielnię. Czy warto jest jeździć na wycieczki z OKeja? Hmm. Chciałoby się napisać, że nie, żeby nie zapeszyć kolejnej!



CZYLI wieści z UKW