

ZAJĘCIA W OCK 2019/2020



[1]

Opolskie Centrum Kultury serdecznie zaprasza do zapoznania się z naszą bogatą ofertą, przygotowaną specjalnie dla dzieci, młodzieży i dorosłych na sezon kulturalny 2019/2020. Zajęcia będą odbywały się wielotorowo, w różnych dziedzinach zainteresowań, tak aby każdy z uczestników znalazł coś ciekawego dla siebie niezależnie od wieku. Zapisy i informacje sekretariat OCK tel. 81 827 25 67

Zajęcia muzyczne wokalne i instrumentalne - indywidualne i w zespołach.

Nasi instruktorzy to profesjonaliści, a zarazem pasjonaci z dużym doświadczeniem. Indywidualne zajęcia wokalne i instrumentalne w grupach jak i w zespołach inspirują dzieci i młodzież do podejmowania działań twórczych, rozwijają talent, a także kształtują wrażliwego na sztukę odbiorcę. Zajęcia są okazją do szkolenia głosu oraz dykcji. Zanim rozpocznie się śpiewanie różnych piosenek, trzeba opanować ćwiczenia oddechowe i dykcyjne, które ułatwiają posługiwanie się głosem. Umiejętności te okazują się przydatne nie tylko na scenie, ale i przy innych okazjach, w szkole oraz w domu. Zajęcia wokalne pomagają budzić wyobraźnię muzyczną, oswajają z mikrofonem, a także uczą zachowania i ruchu na scenie.

Instruktorzy:

Ewelina Benga oraz Agnieszka Łakoma.

Pracownia Sztuk Plastycznych zaprasza na zajęcia w grupach: dzieci, młodzież i dorośli. Poznają nowe materiały i techniki plastyczne i ceramiczne.

Ceramika

Uczestnicy będą mieć okazję ćwiczyć zdolności manualne oraz poznać cały proces tworzenia z gliny. Rozwiną zmysł dotyku i orientacji przestrzennej, jak również wrażliwość na barwy, formy.

Instruktor - Beata Wojewoda-Teretińska

Plastyka

Uczestnicy warsztatów twórczo spędzą swój czas. W trakcie zajęć będą rozwijać swoje zainteresowania artystyczne, wyobraźnię oraz zdolności manualne.

Instruktor - Edyta Zdun

Zajęcia ruchowe fitness oraz gimnastyka korekcyjna- grupy dla dorosłych.

Ruch jest niezwykle istotny. Odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny wpływa na prawidłowy rozwój narządów i układów, ma znaczenie korygujące na przykład przy wadach postawy, nie jest również bez znaczenia dla prawidłowego rozwoju psychologiczno-społecznego.

Instruktor fitness - Eliza Adamczyk

Instruktor – Katarzyna Śmiech

Treningi kuglarskie - dzięki żonglerce młodzież łatwiej się koncentruje i szybciej zapamiętuje. Podczas żonglowania powstaje więcej połączeń neuronowych pomiędzy obiema półkulami mózgowymi, co daje większą koordynację i zdolności zapamiętywania. Flowerstick wspomaga koordynację ręka-oko, balans i wyczucie równowagi, a poza tym to świetna zabawka na chwilę relaksu. Szczudła uczą równowagi i balansu, a także wspomagają mięśnie bioder i nóg. Poza tym, kto by nie chciał być o kilkadziesiąt centymetrów wyższy?

Instruktor – Sławomir Szczęsny

Zajęcia sportowe.

W imię powiedzenia "sport to zdrowie" my łączymy to z rekreacją i dajemy podwójną przyjemność. Spotkajmy się i wspólnie zagrajmy w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę oraz tenis stołowy. Zajęcia dla dziewcząt i chłopców rocznik 2010,2011,2012.

Instruktor – Sławomir Ignatowski

Treningi Wing Tsun Kung

Zajęcia we wtorki i czwartki o godz. 17.00. w OCK

Zapisy: info@kungfu-opolelubelskie.pl

tel. 791808332

Szkoła Wing Tsun Kung Fu w Opolu Lubelskim zaprasza dzieci, młodzież oraz dorosłych na zajęcia sztuk walki.

Wing Tsun to chińska sztuka walki z ponad 300-letnią tradycją, pozwalająca obronić się przed większym i silniejszym przeciwnikiem. Podczas treningu uczniowie poznają anatomię ludzkiego ciała a także poprawiają swoją kondycję i sprawność ruchową. Wing Tsun to nie tylko aspekt fizyczny - trenując w grupie uczniowie uczą się szacunku do innych, regularny trening wpaja pojęcie systematyczności, a nauka samoobrony zwiększa pewność siebie.

Uczniowie podczas treningu znajdują się pod stałą opieką instruktora, który dba o to, aby przekazywać wiedzę na temat sztuk walki w łatwy i prosty do przyswojenia sposób a także zapewnić odpowiednie środowisko dla rozwoju młodego człowieka.

Instruktor – Damian Kwiecień

TAEKWONDO - na zajęciach można nabyć umiejętność samoobrony oraz zbudować siłę fizyczną. Ważnym elementem są ćwiczenia na rozciąganie, oraz praktykowanie różnego rodzaju kopnięć, w tym kopnięć w obrocie. Trening oprócz mięśni ćwiczy również silną wolę, koncentrację oraz wyrabia umiejętność dążenia do celu. Podczas zajęć jest okazja do różnego rodzaju zabaw i gier, łącznie z piłką nożną, które pomagają ćwiczyć ogólną sprawność fizyczną, dobrą koordynację i szybkość.

Instruktor – Dominik Ozimek

Klub Wolontariusza skupia aktywną młodzież, której głównym celem jest animowanie społeczności lokalnie, pomoc w organizowaniu imprez i wydarzeń kulturalnych oraz inicjowanie nowych

aktywności. Dzięki pomocy wolontariuszy Opolskie Centrum Kultury może zapewnić rozrywkę dla dzieci podczas ferii i wakacji, na festynach wiejskich, imprezach plenerowych i innych cyklicznych wydarzeniach kulturalnych miasta i gminy Opole Lubelskie, jak również pomoc przy inicjatywach typu: „Jarmark Opolski”, „Dzień Dziecka”, „Szanty i Ryby”, koncerty, wystawy, wernisaże.

Wolontariusze włączają się również do ogólnopolskich akcji, takich jak Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy i Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimą. Wszystkich zainteresowanych współpracą z Klubem Wolontariusza zapraszamy.

Klub Gier Fantasy „HeX” - działalność skupia się na propagowaniu alternatywnych metod spędzania wolnego czasu. Młodym ludziom sugerujemy odejście od monitorów i porzucenie komórek. Natomiast w zamian proponujemy rozruszanie komórek mózgowych przy różnego rodzaju grach. Do dyspozycji mamy kilkadziesiąt tytułów gier planszowych i karcianych poczynając od prostych i szybkich gier imprezowych a skończywszy na strategicznych i ekonomicznych grach, które wymagają użycia pokładów taktyki i sprytu zawartych właśnie w komórkach naszego mózgu. Dzięki spotkaniom z żywym graczem uczymy się również współpracy w grupie, bo nie zawsze da się wygrać brnąc samemu przez planszę. Klub przyjmuje w swoje szeregi graczy powyżej 13-go roku życia. Zapraszamy na spotkania.

Instruktor - Sławomir Szczęsny

Zespół Pieśni Ludowej

Zapraszamy do OCK by razem stworzyć zespół i ruszyć w stronę tradycyjnych pieśni ludowych. Zajęcia wokalne pomagają budzić wyobraźnię muzyczną, oswajają z mikrofonem, a także uczą zachowania i ruchu na scenie. Grupa dziecięca.

Instruktorzy - Mateusz Czerepak oraz Daniel Skotnicki

Zajęcia ruchowe- taneczne - grupy dla dzieci, młodzieży dorosłych. Ruch jest niezwykle istotny w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży. Odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny wpływa na prawidłowy rozwój narządów i układów, ma znaczenie korygujące na przykład przy wadach postawy, nie jest również bez znaczenia dla prawidłowego rozwoju psychologiczno-społecznego dzieci i młodzieży (pokonywanie lęku, rywalizacja i współzawodnictwo, praca zespołowa).

Instruktor - Mateusz Czerepak

Młodzieżowa Orkiestra Dęta zaprasza do gry dzieci oraz młodzież. Członkowie naszej orkiestry mają możliwość realizowania swoich pasji i talentów muzycznych zyskując wrażliwość, sumienność i obowiązkowość przy jednoczesnej edukacji i dobrej zabawie - koncerty, wyjazdy, warsztaty, nagrania. Młodzi instrumentalści rozpoczynający swoją przygodę z orkiestrą otrzymują w używanie instrument, korzystają z możliwości bezpłatnej nauki gry na wybranym instrumencie, biorą udział w zajęciach prowadzonych w sekcjach i całym składzie orkiestralnym.

Instruktor - Stanisław Szymaniak

Grupa Teatralna „Pokolenie” zawiązała się w 2012 roku. Jak wskazuje jej nazwa na spotkania i próby przychodzą osoby w przeróżnym wieku. Poczynając od gimnazjalistów (najmłodszy członkowie) po seniorów w wieku 50+. Grupę prowadzi pan Marek Grabowski, instruktor, aktor teatrów lubelskich. Pod okiem pana Marka powstają inscenizacje teatralne, wystawiane zarówno na deskach OCK, jak też podczas przeglądów i konkursów. Dekoracje i kostiumy kompletowane są przez samych

aktorów, którzy angażując się nie tylko w aktorskie aspekty grupy uczą się obycia scenicznego i technik teatralnych.

Instruktor - Marek Grabowski

Robotyka tegoroczne zajęcia będą podzielone na 3 grupy wszystkie względem potrzeb wiekowych.

Beginner Course Jr

(1-3 klasa)

14 spotkań (45min)

Dzieciaki w klasach 1-3 dopiero poznają świat i wszystko je interesuje, tym bardziej olbrzymie pokłady ogólnodostępnej wiedzy w Internecie. Często w tym wieku otrzymują swój pierwszy telefon, tablet lub komputer, zatem odpowiedzi szukają już nie tylko u rodziców czy nauczycieli, ale właśnie w sieci. Należy pamiętać, że dzieci muszą wiedzieć jak korzystać bezpiecznie z sieci, jak się ochronić przed cyber-przestępcami, co musi być ich tajemnicą, co robić jak wyskakuje reklama, komu i w co wierzyć w sieci? To absolutna podstawa.

Beginner Course

(4-8 klasa)

14 spotkań (60min)

Dzieci w klasach 3-6 to grupa, która spędza większą część swojego czasu w sieci, grając w gry, surfując w Internecie czy udzielając się w mediach społecznościowych. W tym czasie są one niezwykle narażone na ataki cyber-przestępców oraz masę innych zagrożeń wynikających z ich działań w sieci. W ramach naszego kursu przeprowadzimy zajęcia z bezpieczeństwa w sieci oraz ochrony danych osobowych przed niechcianymi intruzami.

Elementary Course

(kurs dla kontynuujących)

14 spotkań (60 min)

Dzieci zapisujące się na ten kurs znają już podstawy programowania oraz bardzo dobrze posługują się komputerem, ale należy pamiętać aby uświadomić je również o niebezpieczeństwach czyhających w internecie ze strony cyber-przestępców oraz zagrożeniach wynikających z ich działań w sieci. W ramach naszego kursu przeprowadzimy zajęcia z bezpieczeństwa w sieci oraz ochrony danych osobowych przed niechcianymi intruzami.

Instruktorzy: Bartłomiej Pietraszek oraz Jakub Kudlicki

Klub Kobiet większości to emerytki, młodsze lub starsze to bez znaczenia bo wszystkie są młode duchem. Główne formy pracy w klubie to:

- spotkania związane z wiedzą praktyczną pokazy pieczenia ciast, przyrządzania potraw w tym regionalnych, pokazy kosmetyczne, robótki ręczne
- wycieczki turystyczno krajoznawcze
- wieczory klubowe (imieniny, zabawy karnawałowe, andrzejkowe)

- udział w konkursach kulinarnych jak również rękodzieła ludowego.

Miejsce spotkań jest dla członkiń radością życia, tworzą rodzinną atmosferę. Kontakty przyjacielskie kontynuowane są również i poza klubem. W życiu codziennym, w chorobie żadna z koleżanek nie zostaje sama, wspomagają się odwiedzinami, dobrą radą, wymianą doświadczeń. Wystarczy chwilę pobyć z sobą a panie wychodzą z uśmiechem, patrzą z optymizmem w przyszłość – to najcenniejsza wartość tego miejsca. Klub Kobiet serdecznie zaprasza w swoje szeregi.



Adres źródłowy: <http://ockopolelubelskie.pl/pl/news/zaj-cia-w-ock-20192020>

Links:

- [1] http://ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/field/image/plakat_ogolny_ock.jpg
- [2] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/plakat_ogolny_ock.jpg
- [3] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1_48.jpg
- [4] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/plakat2.png

[5] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/ceramika_grafik_zajec.png

[6] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/al.jpg

[7] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/eo.jpg

[8] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/legalsport.pl-najczesciej-obstawiane-sporty_-_kopia_2_-_kopia.jpg

[9]

http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8510_2.jpg

[10] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/fitness.jpg

[11] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/kuglarstwo_a3.jpg

[12] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/wolontariat_hex.jpg

[13]

http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/zajecia_spiew.jpg

[14] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/zajecia_tanczne.jpg

[15] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/robotyka.jpg

[16] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/plakat_kungfu.jpg

[17]

http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/teakwondo.jpg