

PROGRAM ZAJĘĆ W OKRESIE FERII ZIMOWYCH
20.01.-31.01.2025
Klub Swoszowice

20 stycznia 2025 (poniedziałek)

- **10.00-12.00 „Uważne jedzenie” – warsztaty dietetyczne z el. zabaw kulinarnych**
Inspirujące spotkanie łączące praktykę uważności (mindfulness) z nauką zdrowego odżywiania. Warsztaty składają się z trzech części:
I – dyskusja o zdrowym jedzeniu
II – przygotowywanie chrupiących gofrów i koktajli pełnych witamin
III – ćwiczenia z jedzeniem w skupieniu: odkrywanie smaków i tekstur, jak czerpać przyjemność z każdego kęsa.
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 40 zł

- **12.00-14.00 Warsztaty krawieckie – szyjemy swojego pieska**
Dzieci poznają podstawowe techniki szycia ręcznego, takie jak przyszywanie elementów czy wypełnianie maskotek. Każdy uczestnik otrzyma gotowy wykrój pluszowego pieska, który będzie można ozdobić według własnego pomysłu. Użyjemy kolorowych materiałów, filców, guzików i nici, aby nadać pieskowi unikalny charakter – od koloru futerka po kształt uszu czy dodatki, jak obroża czy kokardki. Nauczymy się, jak wypełniać maskotki miękkim wypełnieniem, aby były przytulne i gotowe do zabawy.
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 40 zł

- **14.00-15.00 DIY – tworzymy prezenty z okazji Dnia Babci**
Uczestnicy wykonają ozdobny planer na desce do krojenia – wyjątkową dekorację, która będzie jednocześnie praktycznym elementem wystroju.
Wykorzystamy drewniane deski do krojenia jako bazę do stworzenia oryginalnego planera. Ozdobimy deski różnymi technikami – od decoupage, przez malowanie farbami akrylowymi, aż po naklejki i napisy wykonane markerami do drewna.
Zamocujemy klipsy, sznurki lub magnesy, dzięki którym planer będzie funkcjonalny – idealny do zapisywania codziennych notatek lub ważnych wydarzeń.
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 20 zł

21 stycznia 2025 (wtorek)

- **10.00-11.00 Kolor, Forma i Ekspresja – warsztaty zainspiruj się Picassem**
Warsztaty przeniosą uczestników w fascynujący świat twórczości Pabla Picassa. To doskonała okazja, aby poznać jego niezwykły styl, poeksperymentować z kolorem i formą oraz odkryć swoje wewnętrzne pokłady kreatywności. Warsztaty łączą teorię, inspirację i praktykę, zachęcając do zabawy sztuką i ekspresji.
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 10 zł

- **Wycieczka:**
11.15-15.00 Pigcasso creative paint house (Kraków)
Wycieczka dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 120 zł

22 stycznia 2025 (środa)

- **10.00-12.00 „Ładowanie na księżycu” – obrazy z pasty strukturalnej**
Uczestnicy przeniosą się w kosmiczną przestrzeń i stworzą wyjątkowe obrazy inspirowane powierzchnią Księżyca. W trakcie zajęć poznają technikę pracy z pastą strukturalną, ucząc się budować teksturę i nadawać dziełom niezwykły, trójwymiarowy charakter.
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 55 zł
- **12.00-14.00 VR – Wirtualna rzeczywistość na wyciągnięcie ręki**
Fascynujące warsztaty z wykorzystaniem technologii Google VR, które przeniosą dzieci w zupełnie nowy wymiar! To wyjątkowa okazja, aby odkryć możliwości wirtualnej rzeczywistości, świetnie się bawić i nauczyć czegoś nowego.
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 55 zł
- **14.00-15.00 DIY – tworzymy prezenty z okazji Dnia Dziadka**
Uczestnicy wykonają upominek dla Dziadka w postaci oryginalnego pędzla, który zamienią w zabawne dzieła sztuki. Będą pracować z różnymi materiałami takimi jak: farby akrylowe, filc, pompony, guziki, wstążki i inne dodatki
Warsztat dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 20 zł

23 stycznia 2025 (czwartek)

- **8.00-17.00 Wycieczka do Centrum Bajki i Animacji (Bielsko-Biała)**
Wycieczka dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 150 zł (seans filmowy, zwiedzanie, obiad, transport)

24 stycznia 2025 (piątek)

- **10.00-12.00 Warsztaty komiksowe - ATAK BAŁWANÓW!**
Humorystyczne, zimowe warsztaty rysunkowo-ruchowe, podczas których:
-sprawdzi, czy bałwan może trafić do Księgi Rekordów Guinnessa?
- będziemy łapali padający śnieg
- wczujemy się w Św. Mikołaja i spróbujemy przejść przez komin
- stworzymy niesamowity list do Aniołka
-rozwiążemy zagadkę detektywistyczną, w którą zaplątani będą miś i pingwin
-ułożymy Myszki Miki ze świątecznych bombek
-przekonamy się, co znaczy CZAPA ŚNIEGU oraz
-uwolnimy się spod "czapy śniegu", przechodząc do zabawy w "papierowe śnieżki".
Warsztaty dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 35 zł
- **12.00-14.00 Zimowa pracownia scrapbookingu**
Na warsztatach dzieci nauczą się podstaw scrapbookingu czyli jak komponować strony, dobierać kolory i dodatki oraz tworzyć ciekawe układy. Wykorzystamy różnorodne materiały: papier ozdobny, naklejki, wstążki, stemple, brokat i inne elementy dekoracyjne. Powstaną unikalne kartki, zakładki i pudełka inspirowane zimą
- w odcieniach bieli, błękitu i srebra, z motywami śnieżynek, choinek i zimowych pejzaży.

Warsztaty dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 20 zł

- **14.00-15.00 Warsztaty podróżnicze „Morskie opowieści”**
Dzieci razem z Podróżnikiem zwiedzą świat mórz i oceanów podczas sensorycznej przygody. Będą mogli dotknąć koralowców, rozgwiazd, gąbek i skorupki żółwi morskich. Ponadto przymierzą kostium nurka i popatrzą przez nurkowe okulary oraz pobawią się przeciąganiem liny i nadadzą sygnał alfabetem Morse’a.
Warsztaty dla dzieci 7-12 lat.
Opłata: 35 zł

29 stycznia 2025

- **11.00-14.00 „Krajobraz w ruchu – światło w impresjonizmie” – warsztaty dla młodzieży 13+**

Zapraszamy młodzież na wyjątkowy zimowy plener malarski inspirowany magią światła i atmosferą zimowych pejzaży. Podczas tego artystycznego spotkania uczestnicy przeniosą na płótno ulotne chwile zimowego krajobrazu, ucząc się uchwycić dynamikę światła, kolorów i cieni w impresjonistycznym stylu. To nie tylko okazja do rozwijania umiejętności malarskich, ale także do spędzenia czasu w pięknym otoczeniu i twórczej atmosferze przy gorącej zimowej herbatce.
Opłata: 70 zł

30 stycznia 2025

- **18.00-19.00 Warsztaty analizy kolorystycznej – warsztaty dla osób dorosłych**
Analiza kolorystyczna jest procesem doboru kolorów ubrań, dodatków, koloru włosów, czy makijażu do cech fizycznych osoby poddawanej analizie. Jej celem jest wyselekcjonowanie indywidualnej palety, co w życiu codziennym prowadzi do szeroko rozumianej oszczędności: czasu – znając swoje kolory zakupy robimy szybciej, pieniędzy – kupujemy tylko to co nam faktycznie pasuje i jest spójne kolorystycznie z naszą urodą oraz stresu – nie mamy wątpliwości, że ubrania będą kolorystycznie nie pasować. Analiza kolorystyczna przeprowadzana jest w oparciu o podział na 12 typów urody.
Opłata: 25 zł
- **Zimowy stretching dla osób dorosłych**
godz. 18.05-19.05
godz. 19.10-20.10
Łagodna forma ćwiczeń, która poprawi elastyczność, rozluźni napięte mięśnie i pomoże się odprężyć w zimowe dni. Podczas zajęć wykonamy zestaw spokojnych, rozciągających ćwiczeń, które pomogą zniwelować sztywność ciała i odprężyć się po chłodnych dniach. Skupimy się na delikatnym wzmacnianiu mięśni, poprawie postawy oraz zwiększeniu zakresu ruchów.
Stworzymy relaksującą atmosferę, sprzyjającą regeneracji i wyciszeniu.
Stretching jest idealny dla każdego – niezależnie od poziomu sprawności.

Oplata: 25 zł

31 stycznia 2025

- **12.00-13.00 Zimowy stretching dla seniorów**

Zimowe zajęcia stretchingu dla seniorów pomogą zadbać o sprawność i dobre samopoczucie. To łagodna forma aktywności, idealna na chłodniejsze dni, pozwalająca cieszyć się zdrowiem i relaksem. Na zajęciach wykonamy delikatne ćwiczenia rozciągające, które wspierają elastyczność mięśni i stawów. Skupimy się na poprawie postawy, łagodzeniu napięć oraz zwiększeniu komfortu ruchu. Połączymy ruch z oddechem, tworząc spokojną i relaksującą atmosferę. Stretching jest bezpieczny i dostosowany do potrzeb seniorów, niezależnie od poziomu aktywności.

Oplata: 20 zł