



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020:
Europa inwestująca w obszary wiejskie”

GMINNY OŚRODEK KULTURY w Łądku

proponuje mieszkańcom Gminy Łądek niżej wymienione inicjatywy.

Zachęcamy do zapisów na poszczególne zajęcia .

Więcej informacji można uzyskać pod nr telefon: 665-431-708

Lp.	Nazwa inicjatywy	Opis	Miejsce
1.	Lekcje regionalne Warsztaty rękodzielnicze dla dzieci i dorosłych	Poznanie nowych użytkowych technik zdobniczych np: scrapbookingu, decoupage itp	Pracownia artystyczna w GOK
2.	Warsztaty plastyczne	Uwrażliwianie na wartości wizualne, pobudzanie do myślenia i rozwijanie wyobraźni, własnej inwencji twórczej. Zainteresowanie społeczeństwa sztukami plastycznymi.	Pracownia artystyczna GOK
3.	Nauka gry na gitarze	Nauka umiejętności poczucia rytmu, akcentacji , umiejętności utrzymania właściwego tempa oraz umiejętność prostego akompaniamentu. Zajęcia indywidualne i grupowe.	GOK
4.	Nauka gry w szachy	Doskonalenie rozwoju pamięci i koncentracji, co w rezultacie przekłada się na pomocy w nauce . Szachy to nic innego jak narzędzie stymulujące rozwój emocjonalny i intelektualny, kształtują osobowość, pozwalają na rozwój twórczego potencjału.	GOK
5.	Nauka języka angielskiego	Nauka komunikacji , wzmacnia się poczucie pewności, że można nauczyć się języka obcego. Na każdym poziomie wzbogacone nowe słownictwo i zagadnienia gramatyczne z języka angielskiego.	GOK

6.	Nauka języka niemieckiego	Nauka komunikacji , wzmacnia się poczucie pewności, że można nauczyć się języka obcego. Na każdym poziomie wzbogacone nowe słownictwo i zagadnienia gramatyczne z języka niemieckiego.	GOK
7.	Warsztaty kulinarne dla dzieci i dorosłych	Tematyczne spotkania z zawodowcami to kursy gotowania prowadzone przez doświadczonych osoby. Poszerzą i usystematyzują wiedzę , wiadomości. Integracja przez gotowanie. Zdobyte umiejętności można wykorzystać podczas różnego rodzaju konkursów i warsztatów , które będą organizowane na terenie gminy i powiatu.	GOK
8.	Warsztaty malarstwa Dla dorosłych	Każdy uczestnik prowadzony jest indywidualnie przez instruktora- może liczyć na pomoc. Proponowane techniki to: akwarela, gwasz, tempera, pastele, akryl, olej. Zagadnienia malarskie to: kompozycja, perspektywa, skala, gama, walor.	GOK
9.	Warsztaty muzyczne, zespół muzyczny , Chór	Ćwiczenia oddechowe, dykcyjne, rytmiczne mają duży wpływ na poprawne wykonanie utworu. Regularne kontynuowane ćwiczenia zapewniają większe możliwości interpretacyjne, większą skalę głosu i otwierają drogę do sukcesu.	GOK
10.	Spotkania patriotyczne z kombatantami	Celem takich spotkań jest rozmowa o działalności organizacji kombatanckich i bieżących sprawach w życiu Gminy i nowych inicjatywach planowanych na dalsze lata.	GOK
11.	Warsztaty informatyczne	Cykl spotkań w czasie których chętne osoby mogą poszerzyć swoją wiedzę o świecie nowoczesnych technologii, umiejętności związane z obsługą telefonów	Szkoła w Łądku

		komórkowych, laptopa i korzystania z internetu.	
12.	Gimnastyka dla zdrowia	Pobudzenie wszystkich grup mięśniowych, wspomaganie kondycji poprzez ruch, wdrażanie do ćwiczeń z przyborami gimnastycznymi i sprzętem gimnastycznym. Gimnastyka poprawia: postawę, przyczynia się do zachowania płynności i harmonii ruchów, wzmacnia aparat więzadłowy stawów, powoduje równomierny rozwój mięśni itp.	Sala gimnastyczna w Szkole w Łądku
13.	Sekcja KARATE	Uczestnicy pozwolą na samodzielne wypróbowanie możliwości ruchowych i spontaniczną aktywność. U dzieci i młodzieży kształtuje się właściwa postawa ciała, rozpoczyna się szybki rozwój motoryki, formują się pierwsze nawyki ruchowe. Szczęólnego znaczenia nabierają zajęcia podczas których zdobywają pewne doświadczenia i umiejętności ruchowe.	Sala gimnastyczna w Szkole w Łądku
14.	Warsztaty taneczne Taniec ludowy/nowoczesny	Na tych zajęciach dzieci uczą się tańca poprzez zabawę, uczą się prostych kroków tanecznych, tańca ludowego i nowoczesnego, zabaw tanecznych i prostych układów tanecznych. Poznając przy tym reguły zabawy, uczą się współdziałania w grupie, wyrażania ekspresji.	Sala gimnastyczna w Szkole w Łądku
15.	Studio piosenki	Te warsztaty skierowane są do wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę ze śpiewem, marzą o zaistnieniu na scenie, przygotowują się do udziału w konkursach wokalnych, chcą szlifować swoje zdolności wokalne. Studio piosenki obejmuje między innymi: ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddechowe, interpretację	GOK

		piosenki, pracę z akompaniamentem.	
16.	Warsztaty teatralne	Podczas zajęć teatralnych pracujemy nad emocjami, uczuciami, mimiką twarzy, plastyką ciała. Rozwijamy wrażliwość, fantazję i wyobraźnię. Kształtujemy postawę kreatywności i otwartości. Budujemy napięcie, doskonalimy mimikę i ekspresję. Teatr budujemy poprzez mowę ciała i emocje. Pracujemy poprzez ćwiczenia aktorskie, etiudki teatralne. Koniec każdego etapu warsztatów to przedstawienie.	GOK
17.	Warsztaty gier planszowych	Gry są ważnym i wiodącym środkiem kształtowania odpowiednich funkcji postaw i nastawień dzieci wobec nauki, pracy innych osób. Funkcja: kształcąca, poznawcza, motywacyjna, integracyjna, wychowawcza oraz terapeutyczna.	GOK
18.	Warsztaty fotograficzne	Celem warsztatów jest zdobycie umiejętności technicznych, fotograficznych. Praca nad konkretnymi projektami fotograficznymi. Udział w konkursach fotograficznych.	GOK
19.	Walking	Oferta skierowana jest do tych, którzy chcą poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną. Systematyczne spacerowanie na łonie natury w gronie sympatycznych i przyjaznych osób bardzo dobrze wpływa na ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Dla zaawansowanych wprowadzany jest odpowiedni trudniejszy stopień treningu.	plener
20.	Spotkania z dietetykiem	Tematy zdrowego stylu życia dla dzieci i rodziców. Jak wprowadzić różnego rodzaju zmiany dla zdrowia dzieci, na co szczególnie zwracać uwagę,	GOK

		<p>co z czym łączyć a czego nie. Tych ciekawostek można się dowiedzieć podczas spotkań. Jak czytać etykiety na co szczególnie zwracać uwagę. Omawiając piramidę dowiemy się co i w jakich proporcjach powinniśmy jeść aby nasz organizm jak najdłużej pozostał w dobrej kondycji. Uczestnicy spotkania dowiedzą się także jaką wartość ma dla naszego organizmu woda i do czego jest nam potrzebna.</p>	
21.	Obcowanie z naturą	<p>To zawsze wielka przyjemność, o której nie możemy albo nie chcemy zapomnieć. Dlatego szczególnie cenne są dla nas fotografie z wakacji, dzieła sztuki, które pozwalają napawać nasze oczy pięknymi widokami do których jest nam tęskno. Te emocje, które czujemy podczas kontaktu z naturą są dla nas bardzo przyjemne. Pozwalają się nam wyciszyć, skupić na naszym wnętrzu i pozbyć się myślenia o problemach czy innych obowiązkach. Na łonie natury jest spokój, którego potrzebujemy. Dlatego sięgamy po sztukę wizualną, która pozwala nam na spojrzenie na piękne krajobrazy i cuda natury. Patrząc na sfotografowane, namalowane czy naszkicowane pejzaże odpływamy w myślach do miejsc, które kiedyś odwiedziliśmy a które przypominają nam to, co mamy teraz przed oczami.</p>	plener
22.	Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze	<p>Planowa opieka nad dziećmi w godzinach pozalekcyjnych to ważne ogniwo współpracy ze szkołą. Podstawowym warunkiem powodzenia pracy wychowawczej jest wszechstronne ukazywanie dzieciom i młodzieży</p>	GOK

		współczesnego życia, zbliżenie jej do aktywnego w nim udziału. Podczas tych zajęć spotykają się rówieśnicy grają w gry planszowe, szachy, warcaby, malują i rysują.	
23.	Decoupage	To technika zdobnicza polegająca na przyklejaniu na odpowiednio spreparowaną powierzchnię wzoru wyciętego z papieru lub serwetki papierowej.	GOK
24.	Czytanie książek, poezji Klub Młodego Czytelnika	W ramach „Klubu Młodego Czytelnika” organizowane będą spotkania literackie, artystyczne i plastyczne, celem których będzie rozwój artystycznej wrażliwości u dzieci. Czytanie oraz słuchanie klasyki Polskiej literatury połączona z muzyką oraz zabawami integracyjnymi.	GOK
25.	Warsztaty z filcu	Jest to technika pozwalająca uzyskać formę przestrzenną, kształtowaną własnoręcznie. Na spotkaniach uczestnicy będą poznawać różne techniki. Filc jest obecnie bardzo popularnym materiałem wśród projektantów i artystów. Jest również ekologiczny.	GOK
26.	Treningi piłkarskie	Świadomy trening pod okiem doświadczonego trenera pomoże w doskonaleniu rozwoju sportowego.	Sala gimnastyczna w Szkole w Łądku/ stadion
27.	Aerobik/Zumba/Pilates	Kształtowanie siły, wytrzymałości mięśni, poprawa ogólnej kondycji fizycznej oraz całego ciała. Łączymy elementy tańca i aerobiku z elementami treningu wytrzymałościowego prowadzone w rytmach dostosowanej muzyki. Proste kroki taneczne oraz porywająca muzyka sprawia, że każdy jest zadowolony a nie zmęczony.	Sala gimnastyczna w Szkole w Łądku
28.	Zajęcia malarstwa dla dzieci	Pierwszy kontakt z prawdziwą sztuką to dla dzieci prawdziwe wyzwanie. Wyrabianie u dzieci poczucia estetyki, wrażliwości,	GOK

		piękna, wyobraźni. Nauka doboru i tworzenia nowych palet kolorów.	
29.	Zajęcia z robotyki i mechatroniki	Innowacyjne warsztaty podczas których uczestnicy będą poznawali fascynujący świat najnowszych technologii. Uczestnicy budują roboty a następnie ożywiają je w procesie programowania.	Szkoła w Łądku
30.	Klub Cyklisty	Wyjazdy rodzinne, grupowe, wycieczki :krajoznawcze, tematyczne, poznawanie urokliwych miejsc terenu gminy, okolic itp. Poznanie zasad ruchu drogowego , planowanie rajdów , organizacja oraz przebieg pod opieka dorosłych.	GOK/ Plener
31.	Spotkania Seniorów	Spotkania integracyjne z młodzieżą mające na celu przekazywanie tradycji lokalnych , wartości kulinarnych, z pokolenia na pokolenie opowieści z dawnych lat, legend itp. Organizowane będą wycieczki i spotkania towarzyskie.	GOK
32.	Spotkania Klubu Książki	Dzieci poznają różnych autorów, nurty w literaturze, czytając literaturę polską dziecięcą i innych narodowości. Zajęcia dostosowane będą do wieku i potrzeb uczestników.	GOK/GBP
33.	Spotkania z Biblią	Warsztaty pokażą jak każdy może czytać biblię ze zrozumieniem i że biblia wcale nie jest nudna i niezrozumiała . Warto poznać jej treść ponieważ przekazuje nam informacje jak skutecznie rozwiązywać dzisiejsze problemy.	GOK
34.	Warsztaty wędkarskie	Pod okiem doświadczonych wędkarzy najmłodszy nauczą się podstawowych zasad związanych z wędkowaniem np.: jak zrobić pętelkę, jak obchodzić się z kołowrotkiem,	GOK/plener

		jaki sprzęt dobrać , jak go przechowywać by służył nam wiele lat.	
35.	Zajęcia florystyczne	Pod okiem specjalisty będzie można poznać wiele tajników , trendów oraz zasad pielęgnowanie i przechowywania roślin	GOK/kwiaciarnia

Osoby zainteresowane warsztatami i zajęciami proszone są o skontaktowanie się w celu zapisów na poszczególne listy zajęć. Osoby niepełnoletnie zapisywane są tylko przez prawnego opiekuna poprzez wypełnienie stosownych oświadczeń.

Dane do kontaktu ; tel: 665-431-708, e-mail: projekty@gminaladek.pl lub osobiście w godzinach pracy GOK Łądek ul: Rynek 26

W niektórych warsztatach i zajęciach liczba miejsc ograniczona np: nauka gry na gitarze, studio piosenki, fotograficzne, piłkarskie, robotyka , malarstwo dla dzieci , warsztaty z filcu.