

TarNowa KULTURA



nr 10 (221)
październik 2024

BEZPŁATNY INFORMATOR GMINNEGO OŚRODKA KULTURY SEZAM
W TARNOWIE PODGÓRNYM



SORRY BOYS

koncert
s. 2

➤ Zbigniew
Zamachowski – recital
s. 2

➤ Przegląd Wokalny
Rozśpiewana Gmina
s. 3

➤ Jazzowa Scena Sezamu
Bolewski-Tubis
s. 3

➤ Jesienne
Święto Pieśni
s. 4

„Czterdzieści lat minęło” ...

Czy możemy się spodziewać, że i tę piosenkę usłyszymy na jubileuszowym benefisie Zbigniewa Zamachowskiego? Któż to wie!

11 października w Domu Kultury w Tarnowie Podgórnym zapowiada się wieczór wyjątkowy. Znanego wszystkim aktora usłyszymy w piosenkach autorskich oraz interpretacjach utworów znanych pisarzy i poetów. Wszystko w lekkiej, wypełnionej humorem, formie, przy akompaniamencie pianisty Romana Hudaszka.

Swoją drogą, aż trudno uwierzyć, że aktor już od 4 dekad związany jest ze sztuką sceniczną!



Zapraszam, nie może zabraknąć Państwa udziału!

Natalia Włodyka

Zbigniew Zamachowski recital

11.10 (piątek), g. 19, DK w Tarnowie Podgórnym.

Bilety: 49 zł



foto: materiały promocyjne

Nowatorscy i nieoczywiści

„To jeden z tych zespołów, który tchnął nowe życie w polski pop, który szturmem wziął sceny klubowe i festiwalowe” („Gazeta Wyborcza”, 2016 r.). Teraz czas na tę w CK Przeźmierowo. Czym zaskoczą Sorry Boys?



Bela Komoszyńska, Tomasz Dąbrowski i Piotr Blak działają razem od 2010 roku. Na koncie mają już sześć krążków, a połowa z nich („Roma”, „Renesans” i „Moje serce w Warszawie”) zdobyła nominację do nagrody Fryderyka. „To ciekawe, w płytę traktującą o temacie powstania warszawskiego tchnął tyle uśmiechu, pogody ducha i optymizmu. «Moje serce w Warszawie» to [...] rzecz dużo bardziej uniwersalna niż sugerowałyby okazja, z jakiej została wydana” – o najnowszym wydawnictwie zespołu pisze Rafał Samborski na łamach portalu Interia Muzyka. Zespół możesz znać z singli takich jak „Jan”, „Absolutnie, absolutnie”, „Niedziela”, czy „Miasto Chopina”. 19 października to muzyczne trio o renomie zespołu nowatorskiego,

nie bojącego się sięgać po nieoczywiste rozwiązania, stanie na deskach CK Przeźmierowo. Czym zaskoczy publikę? Być może stylem – popowymi kompozycjami z alternatywnymi wpływami. Wspomniane nominacje, kilka tras koncertowych i występy na najważniejszych festiwalach muzycznych w kraju – m.in.: Open'er Festival i Męskie Granie – świadczą o tym, że są to udane połączenia.

„Zanucą i słuchacze” – tak tytułowaliśmy zapowiedź we wrześniowej „TarNowej Kulturze”. A będzie co nucić. Na program koncertu złożą się utwory z kilku ostatnich albumów i największe przeboje Sorry Boys. Bilety wciąż w sprzedaży.

Marcin Klonowski

Sorry Boys – koncert

19.10 (sobota), g. 19*,

CK Przeźmierowo. Bilety: 69 zł

*publiczność wpuszczamy od g. 18:15.





Rozśpiewana Gmina 2023 fot. Marcin Klonowski

Daj się usłyszeć

Lubisz muzykę? Twoje gardło rwie się do śpiewu? SEZAM zachęca, niech i twoim głosem wybrzmi Rozśpiewana Gmina!

Po tegorocznej edycji Przeglądu Wokalnego dla uczestników i uczestniczek zostaną przeprowadzone warsztaty wokalne, po których grupa wspólnie nagra piosenkę (wideo oraz audio). Produkcja zostanie opublikowana

i będzie promowana w kanałach GOK SEZAM.

Nie zwlekaj, zgłoś się! Masz na to czas do 21.10 (poniedziałek), mailowo lub osobiście. Kilka warunków? Musisz uczyć się w szkole podstawowej lub średniej. Możesz

wystąpić solo lub z zespołem, ale pamiętaj o podkładzie – wszelkie szczegóły znajdziesz w zakładce „Regulaminy” na www.goksezam.pl.

26 października daj się usłyszeć podczas wydarzenia mającego na celu popularyzację śpiewu oraz wyławianie i prezentowanie miejscowych talentów. Twego występu, razem z publiką i dyrektor SEZAM-u Kariną Białą, wysłucha specjalna gościni – Dominika Dobrosielska. Zwycięzcy „Szansy na sukces. Opole 2024”, aktorka Teatru Mozaika i Klubu Szyderców Bis służyć będzie dobrymi radami, wskaże również na mocne strony wykonania. Znajdą

się one również na personalnych dyplomach, które otrzyma każda występująca osoba.

Wydarzenie zostanie podzielone na panele. Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany po zebraniu wszystkich zgłoszeń. A zatem „mikrofony w dłoń!”

Marcin Klonowski



Przegląd Wokalny Rozśpiewana Gmina

26.10 (sobota), g. 11, DK w Tarnowie Podgórnym. Zgłoszenia na podstawie karty uczestnictwa do 21.10 drogą mailową: zgloszenia@goksezam.pl lub w sekretariacie GOK SEZAM (Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 96, pon. – pt. w godz. 8:00-15:00). Szczegóły w regulaminie na www.goksezam.pl (w zakładce regulaminy)

Jazzowi lunatycy

Jesień to dobra pora na jazz. Choć muzyka duetu Bolewski & Tubis również dobrze sprawdzi się w każdych okolicznościach przyrody.

Niecodzienna jest historia wydania płyty „Lunatyk”, która na żywo wybrzmi na tarnowskiej

scenie. Poprzedziła ją akcja crowdfundingowa, która pozwoliła na sfinansowanie projektu.



fot. Rafał Masłow

Każdy z darczyńców symbolicznie odnalazł się na okładce płyty, pod postacią kolorowej kropki. Inspirujące, prawda? Zbiorowym więc wysiłkiem, krążek ujrzał światło dzienne w 2018 roku, od razu też zjednał sobie licznych fanów. Zarówno połączenie perkusji i wokalu Bolewskiego, jak klawiszowe eskapady Tubisa, wygenerowały niezwykle finezyjne brzmieniowo ścieżki. Adam Dobrzyński w „Jazz Forum” doszukuje się inspiracji gdzieś poza głównym jazzowym nurtem, choćby w brzmieniach lat 80-tych. Docenić też należy komunikację z publicznością, w tej dziedzinie muzycy czują się, jak przysłowiowe ryby w wodzie. Niektórzy wręcz twierdzą, iż duet tworzy na scenie tyle dźwięków, ile zazwyczaj jest w stanie wygenerować kwartet. To od lat

już stali bywalcy wielu festiwali, choćby Festival Soundedit 23, Festiwal Gwiazdy Jazzu w Sanoku, Grzegorz Ciechowski In Memoriam, Songwriter Łódź Festiwal, Manu Summer Jazz Sundays, „Trójka Polskie Radio”. I oczywiście poznański Blue Note.

Czekam niecierpliwie na ów koncert, improwizację i lekkość na najwyższym poziomie. Zapewnia nas o tym również Marek Niedźwiedzki – „Świetna płyta, słuchać koniecznie”

Szymon Kantorski

**JAZZOWA
SCENA
SEZAMU**

Jazzowa Scena Sezamu: „Lunatyk – na żywo”
– duet Bolewski & Tubis
27.10 (niedziela), g. 17, DK w Tarnowie Podgórnym.
Bilety: 30 zł



Apetyt przełożony. Bilety zachowały ważność

Z przykrością informujemy, że z przyczyn od nas niezależnych jesteśmy zmuszeni przełożyć termin spektaklu „Apetyt na czereśnie”.

Ta informacja pojawiła się 12 września na stronie internetowej i w social mediach GOK SEZAM. Od razu ogłoszony został nowy termin wydarzenia: 17.10 (czwartek), godzina 19. Bilety zakupione na spektakl Teatru Muzycznego w Poznaniu zachowały swoją ważność, jest również opcja zwrotów.

Kobieta (Katarzyna Tapek) i Mężczyzna (Radosław Elis) podzielą się z publiką swoją hi-

storią ponad miesiąc później niż to planowano. Ma być o miłości, zdradzie, codzienności i zawiro-

waniach relacji damsko-męskich. Ma być z humorem, rozbrajająco. W reżyserii Grzegorza

Chrapkiewicza, w oparciu o teksty Agnieszki Osieckiej.

MK

„Apetyt na czereśnie”

– spektakl Teatru Muzycznego w Poznaniu przełożony na 17.10 (czwartek), g. 19, CK Przeźmierowo. Bilety: 35 zł

*Wydarzenie jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego w ramach programu „Kultura w drodze”.



BILETY WYPRZEDANE



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

Trzy zaprzyjaźnione chóry

Jak co roku, Koło Śpiewu im. Feliksa Nowowiejskiego zaprasza na Jesienne Święto Pieśni. Chór wystąpi w DK w Tarnowie Podgórnym w towarzystwie gości specjalnych. Jakich?

Rąbka tajemnicy uchylają prezesa Koła Romualda Duda i dyrygent Maciej Bolewski. Zapowiadają, że na scenie staną obok nich dwa zaprzyjaźnione chóry. Pierwszy z nich to Chór „Bard” z Lubonia pod dyрекcją Arkadiusza Klemczaka. Działa od ponad siedemdziesięciu lat, w re-

pertuarze ma muzykę klasyczną, pieśni sakralne, patriotyczne oraz ludowe. Z dumą realizuje i propaguje chlubne tradycje bardów, trwale wpisując się w historię swego miasta.

Drugi z przyjaciół naszego rozśpiewanego Koła to Chór Kameralny Collegium Posnaniense z Poznania pod dyрекcją Barbary Nowak. To również zespół z bogatą historią i wieloma tradycjami. Wykonuje zarówno utwory muzyki dawnej, jak i współczesnej, także wokalnoinstrumentalne.

W takim muzycznym towarzystwie z całą pewnością nie będzie miejsca na nudę! Serdecznie zapraszamy!

Zosia Szelewska



Jesienne Święto Pieśni 2023, fot. Łukasz Duda

Jesienne Święto Pieśni
– Koło Śpiewu im. Feliksa Nowowiejskiego i goście
6.10 (niedziela), g. 15,
DK w Tarnowie Podgórnym.
Wstęp wolny

Szałaputki. Znaćcie to słowo?

Przedstawienie teatru TeatRyle Marioli i Marcina Ryl-Krystianowskich dobrze je wy tłumaczy.



for. materiały promocyjne

To pełen humoru spektakl kukielkowy dla najmłodszych widzów (3+), z wartką, czasami wręcz dramatyczną, akcją. Dwa nieroz-

ważne małe kurczaki nie słuchają swojej mamy i wskutek tego narażają się, oczywiście, na ogromne niebezpieczeństwo. Gdy jedno

z nich zostaje porwane przez Lisa, drugie spieszy mu na ratunek i szuka go dzielnie. Co ciekawe, dołącza do niego też płochliwa

Myszka. Czy uda im się pokonać swój strach? Jakie przygody przeżyją te nieco zwariowane szalapatne chojraki? To trzeba koniecznie zobaczyć na własne oczy. Zapraszamy! **AKS**



Mała Scena Sezamu:
„SZALAPUTKI” – Teatr
TeatRyle

13.10 (niedziela), g. 12:30,
DK w Tarnowie Podgórnym.
Dla dzieci 3+. Bilety: 20 zł.



Jak odwdzięczy się las?

Las – piękny o każdej porze roku. I rozmowny. Szumi za sprawą wiatru, który – w zależności od siły – wprawia w ruch liście, gałęzie, całe drzewa. Jest niczym orkiestra zaskakująca coraz to nowymi dźwiękami.

Ale las może być także... słuchaczem. Przekonają się o tym dzieci podczas spektaklu „O muzyce między drzewami”. Traktami, ścieżkami, ostępami i duktami poprowadzi widownię Jantoszek. Lubi on grywać w lesie i dla lasu – nie tylko na skrzypkach, trąb-

ce, bębnach okarynie. Pewnego dnia las postanowił mu się odwdzięczyć. W jaki sposób? Niech pozostanie to tajemnicą do 15 października. Tego dnia Teatr Mozaika opowie o muzycznej Wielkopolsce z jej licznymi instrumentami.

Spektakl współtworzy kapela Przdoki w składzie: Dominika Oczepa, Joanna Szaflik, Karolina Ociepka, Karol Majerowski. Całość jest bardzo interaktywna i zwieńczona zostanie... wspólną potańcówką.

(ap)



for. Marianna Łakomy Mikromomenty



Mała Scena Sezamu:
„O muzyce między drzewami”
– Teatr Mozaika

15.10 (wtorek), g. 18,
DK w Tarnowie Podgórnym.
Dla dzieci 3+.
Bilety: 20 zł



Sztuka namalowania... magii

„Od słowa do obrazu” to artystyczny wynik fuzji dwóch Kół malarskich z CK Przeźmierowo pod opieką Magdaleny Łuczak. Efektem będzie wyjątkowa wystawa, inspirowana pracami wielokrotnie nagradzanej norweskiej ilustratorki i autorki Lisy Aisato.



foto: prace uczestników kół, 2x

Ta, niewątpliwie magiczna, artystka ma niepowtarzalny styl, w swoim domu na wyspie

w Archipelagu Hvaler, na południowo-wschodnim brzegu Norwegii, prowadzi galerię

w otoczeniu rodziny. Wystawie towarzyszyć będzie prezentacja literackiego dorobku Hanny Raulinajts.

Twórczość artystki znad fiordów to fascynujące opowieści o miłości, tęsknocie, wątpliwościach, stracie. To często afirmacja życia i jego kwintesencja z całym spektrum odcieni. Jej ilustracje w książkach „Życie”, „Śnieżna siostra”, „Dorosłość”, „Pan wiatru”, „O dziewczynce, która chciała ocalić książki” to czysta magia w namacalnej, artystycznej postaci. To zilustrowany bieg ludzkiego życia, w każdym jego momencie będziemy je odczytywać i interpretować inaczej. To lektura dla każdego, bez względu na wiek. W moim odczuciu, te książki, dzięki ilustracjom Lisy, to małe dzieła sztuki. Myślę, że uczest-



niczki Kół malarskich wzięły bardzo ambitny temat na warsztat. Jestem ciekawa z jakim efektem. Państwo również? Ciekawość to pierwszy stopień do odkrywania świata... I tym intrygującym akcentem zapraszam na tę wystawę.

Lidia Matuszewska

„Od słowa do obrazu” – wystawa prac uczestników dwóch Kół malarskich dla dorosłych z CK Przeźmierowo
15.10-18.11, CK Przeźmierowo. Wstęp wolny

„Akwarela” w Rotundzie

Każdy z nas wielokrotnie miał styczność z akwarelą, czyli jedną z technik malarskich, która wykorzystuje farby wodne. Ta eteryczna i świetlista technika ma swoich zwolenników – od amatorów po klasyków (np. William Turner, John Singer Sergent, William Blake, Irina Pronina, Karin Martina Włoczyk).

Ta technika była już wykorzystywana w czasach starożytnych Egipcjan oraz w kulturze Chin we wczesnych wiekach naszej ery, a później w okresie średnio-wiecznych miniaturystów. Jest bardzo trudna, wymaga precyzji, polega na malowaniu zawieszoną pigmentów. Tu nie ma miejsca na nanoszenie poprawek.

Na zgłębienie tej techniki pokiwały się Koła malarskie z Tarnowa Podgórnego, pod okiem instruktorki Justyny Just-Przybylskiej. W dniach 1.10-5.11.2024 w Galerii Rotunda prezentowana będzie wystawa „Akwarela”.

Zobaczymy nań różnorodne prace wykonane w tej technice. Zapraszamy!

Lidia Matuszewska



foto: prace uczestników kół, 3x

„Akwarela” – wystawa prac uczestników Kół malarskich dla dorosłych z DK w Tarnowie Podgórnym
1.10-5.11, Galeria Rotunda; DK w Tarnowie Podgórnym. Wstęp wolny



fot. materiały promocyjne

Od Bolka do Jarka

To muzyczna zabawa w formie benefisu. Nikt nie wie na czyją cześć to spotkanie. Znamy tylko listę gości. A oni są niezwykli: lekko rozchwiana dama, chór szalonych geodetów, kapela podwórkowa z zamiłowaniem do herbaty czy zakochana po uszy para, spotykająca się w kółko na poznańskim rondzie Kaponiera.

Poznański kabaret Klub Szyderców Bis nawiązuje stylis-
tyką do kabaretów międzywojnia. Specjalizuje się

w piosence. Zespół tworzą: Dominika Dobrosielska (wokalistka), Krzysztof Dziuba (aktor, wokalista), Przemek Mazurek (autor scenariuszy, kompozytor, autor tekstów i wykonawca) oraz Bartłomiej Brede (poeta, konferansjer). Działają od 2015 roku, są znani zarówno poznańskiej, jak i ogólnopolskiej publiczności. Laureaci festiwalu i konkursów.

Dominika Dobrosielska zwyciężyła w programie Szansa na Sukces, dzięki czemu zaprezentowała się na opolskich Debiutach. Spektakl kabaretowy „Czyj ten benefis?” sięga głęboko do historii i wydarzeń znanych widzom. Od Bolka do Jarka nic nie umknie jego uwadze, nawet przelotne romanse z młodości.

(ap)

Scenariusz i reżyseria: Klub Szyderców Bis

Teksty piosenek: Przemek Mazurek, Bartłomiej Brede
Muzyka: Przemek Mazurek

„Czyj ten benefis?”

– Klub Szyderców Bis

5.11 (wtorek), g. 19,

DK w Tarnowie Podgórnym.

Bilety: 29 zł



Republikacje Tymańskiego

Tak, tak, też mi trudno uwierzyć w tę zapowiedź, ale to absolutna prawda!

Przyznam, że o Tymańskim mogłabym pisać bez końca, bo to nie tylko muzyk i tekściarz, ale też filmowiec, dziennikarz i... pozostaniemy przy określeniu wielka

osobowość medialna. Tymon występował na wielu koncertach i festiwalach, wiele klubów go gościło, wymienić wszystkich chyba nikt nie zdoła. A już wkrótce – 16 listopada – zagra i dla nas, na scenie DK w Tarnowie Podgórnym. Tymańskiego usłyszymy w repertuarze wyjątkowym, będą-

cym wypadkową wieloletnich doświadczeń sceniczno-produkcyjnych, oscylującym na pograniczu post rocka, post jazzu i nowoczesnej elektroniki. Będzie to jego najnowszy projekt muzyczny, w którym artysta wziął na warsztat utwory zespołu Republika.

W nagraniu płyty, wydanej 30 września 2022, uczestniczył kwartet Cztery Czwarte oraz goście specjaliści – znani i cenieni artyści, m.in. muzycy z dawnej Republiki, Leszek Możdżer czy znakomita wokalistka młodej generacji Natalia Capelik-Muianga. Najnowsza płyta „Republikacje” ukazała się 20 września i zbiera dobre recenzje. To będzie niezapomniany koncert!

Natalia Włodyka

„Republikacje” – koncert

Tymon Tymański Kwartet

16.11 (sobota), g. 18,

DK w Tarnowie Podgórnym.

Bilety: 49 zł



fot. materiały promocyjne

Cześć Niepodległej chórem!

Dopilnuje tego Poznański Chór Chłopięcy pod dykcją Jacka Sykulskiego. Już wkrótce w kasach GOK SEZAM dostępne będą bezpłatne wejściówki na koncert „Polska niepodległa!” w CK Przechmierowo!

Tej daty chyba nikomu nie trzeba objaśniać, by wiadomym było, co zakreślić w kalendarzu. Mowa o Narodowym Święcie Niepodległości, które w tym roku uświetnią śpiewacy. Obecny Poznański Chór Chłopięcy powołano do życia w 2003 roku jako nową, samorządową instytucję kultury, by zachował ciągłość historii zespołu. A ta sięga aż 1945 roku! Wówczas założył go Jerzy Kurczewski, twórca jedynej w Polsce szkoły chóralnej. Dzisiaj dyrektorem zespołu jest, wspomniany już, Jacek Sykulski – dyrygent, kompozytor. Zachęta do przyścia na koncert? Chór ma na koncie Honorową Perłę Kultury (2012 r.), dwu-

krotnie odbierał nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego (2014 oraz 2021 r.). To wizytówka Poznania, znana z ważnych dla miasta wydarzeń i występów zagranicznych, m.in. w Belgii, Boliwii, Chinach, Francji, Holandii, Japonii, Turcji, Włoszech, USA i na Tajwanie. Poznański Chór Chłopięcy – jak widać – reprezentuje kulturę polską nie tylko w Europie. Chętnym do wzięcia udziału w chóralnych obchodach Narodowego Święta Niepodległości, podczas których wybrzmiały patriotyczne utwory, zaleca się pilnować kalendarza – bezpłatne wejściówki będą dostępne w kasach GOK SEZAM już za kilka dni. **MK**



fol. materiały prasowe, 2x



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

**„Polska niepodległa!” – koncert z muzyką patriotyczną
Poznańskiego Chóru Chłopięcego**

11.11 (poniedziałek), g. 17, CK Przechmierowo. Obowiązują bezpłatne wejściówki dostępne TYLKO w kasach GOK SEZAM od 10.10 (czwartek). Wydarzenie jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach programu „Kultura w drodze”.



fol. master1305/freepik

Teatr czeka! Stwórcie go z nami

Znacie go z widowni. A co by było, gdybyście znaleźli się po drugiej stronie? To możliwe, dołączcie do grup projektu Teatru w Każdej Wiosce!

Dziewczeta i chłopcy (już od lat 7) chcielibyście poznać teatr od środka? Wystąpić na scenie? Zapraszamy Was do udziału w unikatowym w skali kraju projekcie o charakterze artystyczno-edukacyjnym. Przez kilka miesięcy to wy, pod okiem

instruktorów, będziecie współtworzyć sztukę. Rozwinięcie umiejętności pracy w zespole, kreatywność i wrażliwość artystyczną. Owoce swojej pracy zaprezentujecie publiczności podczas wielkiego Finału w sali widowiskowej CK Przechmierowo.

Fotorelacje, nagrania i relacje z tego wydarzenia będą publikowane w social mediach GOK SEZAM i na łamach „TarNowej Kultury”. Instruktorzy zapraszają na pokład. Poniżej wymieniamy grupy, które szukają jeszcze

TEATR 
**W KAŻDEJ
WIOSCE**

nowych uczestniczek i uczestników:

Sierosław

Zajęcia: niedziela, g. 16-18
Miejsce: świetlica w Sierosławiu (Dworek), ul. Dworska 4
Wiek uczestników: od 7 lat
Instruktor: Joanna Witczak

Kokoszczyń

Zajęcia: piątek, g. 17-19
Miejsce: świetlica w Kokoszczyźnie, ul. Dworcowa 6
Uczestnicy: od 13 lat
Instruktor: Maciej Woźniak

MK

DLA DOROSŁYCH – PIĄTEK G. 19



4.10 „NIEPEWNOŚĆ. ZAKOCHANY MICKIEWICZ”, REŻ. WALDEMAR SZAREK

Młodzieńcza miłość Adama Mickiewicza i Maryli Wereszczakówny w rodzimej wersji kostiumowej.

Filmy kostiumowe mają zarówno zwolenników, jak i przeciwników, dokładnie tak samo, jak polskie kino. Jak się to przełoży na oglądalność tego tytułu? Na razie trudno wyrokować, wiadomo, że film cieszy się popularnością wśród szkolnych polonistów, hurtem kupujących bilety dla swoich klas. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że za powstaniem filmu stoją czołowi twórcy polskich telenowel, to może i tu należy dopatrywać się szansy na sukces.



11.10 „LEE. NA WŁASNE OCZY”, REŻ. ELLEN KURAS

Światowa koprodukcja, reżyserka, która potrafi kręcić dobre kino i gwiazda (Kate Winslet), która udowodniła nie raz, że grać potrafi.

Do tego dochodzi temat, który zawsze podbija słupki oglądalności, czyli II wojna światowa. Tym razem, tytułowa bohaterka, modelka „Vogue”, Lee Miller wyrusza na front w roli korespondentki wojennej. Ostatnio realizowane filmy biograficzne potrafią być naprawdę wybitne, więc mam nadzieję, że tak będzie i tym razem. Z ciekawostek, w filmie mamy „swojego” człowieka, autorem zdjęć jest Paweł Edelman (nominowany do Oscara za „Pianistę”), a i sama reżyserka ma polskie korzenie.



18.10 „SUBSTANCJA”, REŻ. CORALIE FARGEAT

Tytułowa substancja klonuje ciało i dzieli świadomość, daje obietnicę pięknego i młodego ciała gwiazdki (Demi Moore), która piękno i młodość ma już dawno za sobą.

Tydzień w jednym ciele, tydzień w drugim. Problemy się zaczynają, gdy młodsza wersja ciebie (Margaret Qualley) rozochoci się w życiu, które jej dałaś. To trochę dramat, trochę horror, film, w którym nie ma półśrodków. Mocne kino o współczesnym piekle. Krytycy są (niemal) zgodni co do wybitnie zagranych, głównych ról kobiecych.



25.10 „DRUŻYNA A(A)”, REŻ. DANIEL JAROSZEK

Czworo anonimowych alkoholików, aby uratować swój ośrodek terapeutyczny, podejmuje się przeschumowania dwóch cystern spirytusu. Przez całą Polskę, z terapeutą przy boku!

Brzmi, jak dobra komedia? Ten film to znacznie więcej! Polska produkcja, na którą najbardziej czekam w tym sezonie, a to za sprawą wyjątkowo ciekawie dobranej obsady. Aktorów starszego pokolenia jak: Stenka, Simlat, Cielecka i Żurawski wesprą młodzi (i doświadczeni) Sobocińska i Kubacki.

Dla nieprzekonanych, Jaroszek to ten pan, który nakręcił film „Johnny” o księdzu Kaczkowskim, a na nim, wiadomo, wzruszali się wszyscy.

DLA DZIECI – NIEDZIELA, G. 15



6.10 „OZI: GŁOS DESZCZOWEGO LASU”, REŻ. TIM HARPER, OD LAT 6

Beztraskie życie orangutanki Ozi przerywa wiadomość o wycince dżungli. Oddzielona od bliskich, w sierocińcu dla orangutanów, przekona się, że potrafi dokonać rzeczy, które zadziwią świat! Bajka w eko-klimacie, ważnym i modnym ostatnio motywie w produkcjach dla dzieci. Wzruszający wyciskacz łez dla całej rodziny.

Z ciekawostek, film był ostatnią rolą filmową Donalda Sutherlanda przed jego śmiercią.



13.10 „SMOK DIPLODOK”, REŻ. WOJCIECH WAWSZCZYK, OD LAT 6

O filmie tym piszą tak: „przełomowa polska animacja na motywach legendarnych komiksów Tadeusza Baranowskiego” i tak: „przełomowy dla historii polskiej kinematografii film rodzinny”.

Jeżeli do tego dodamy głosy plejady polskich aktorów i Smoka, który wyrusza w podróż po magicznym świecie, pełnym najdziwniejszych mieszkańców, to dobra zabawa gwarantowana.

Z ciekawostek, film już rok przed premierą został sprzedany do ponad 100 krajów.

Natalia Włodyka

Bilety na seanse dla dorosłych kosztują 18 zł. Podczas pokazów dla młodych widzów bilety kosztują: 15 zł – dziecko, 15 zł – opiekun. Bilety można kupować online za pośrednictwem serwisu biletyna.pl lub pół godziny przed seansem w kasie Centrum Kultury Przeźmierowo. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany repertuaru. Regulamin dostępny na stronie www.goksezam.pl

Wystawa niezwykle barwna

Od blisko miesiąca mamy okazję podziwiać wystawę „Kobiety Paryża” autorstwa uczestników Koła malarstwa dla dorosłych z CK Przechmierzowo. Pod opieką instruktorki Magdaleny Łuczak, powstały niepowtarzalne i zachwycające swą oryginalnością prace.

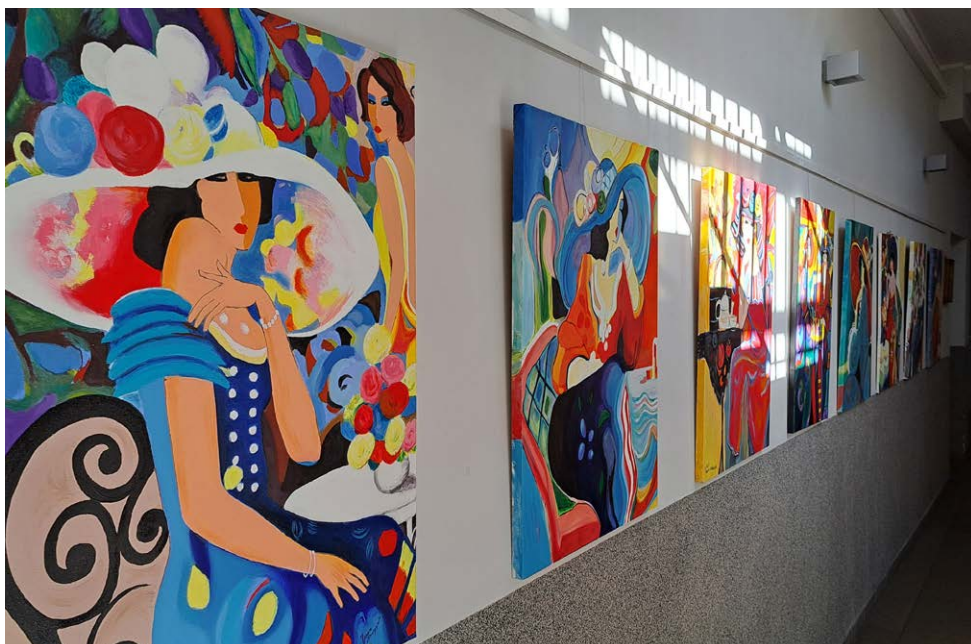


foto. Marcin Klonowski

Widzimy różne kobiety. Jedne przesiadujące w kawiarniach z filiżanką kawy, inne – delikatne i zamyślane. Każda z nich odzwierciedla emocje oraz inwencję twórczą autora. Wszystkie obrazy inspirowane są twórczością Issaca Maimona. To malarz urodzony w Izraelu, tworzący we Francji. Podobno w każdym człowieku potrafi dostrzec piękno. We wszystkich eksponowanych na wystawie pracach można je zauważyć. Nie brakuje w nich także serca autorów, powiewu świeżości, jak i... koloru. Wystawa jest niezwykle barwna, pełna żywych odcieni i śmiałych posunięć pędzlem. Zdecydowanie zaliczyć ją można do kolejnych sukcesów podopiecznych Magdaleny Łuczak. Jeśli ktoś jeszcze nie zdążył przekonać się o tym na własne oczy, serdecznie zapraszamy! Do CK Przechmierzowo (do 14 października).

Zosia Szelewska

Podróż (nie)ziemska

Gościem ostatnich, wrześnieowych Lusowskich Spotkań Muzycznych był zespół wokalny Affectus, którego kierownikiem artystycznym jest Tomasz Karwański.



foto. Natalia Włodyka

Podczas koncertu zatytułowanego „Moonlight”, chór uraczył zgromadzonych iście „nieziemskimi” utworami. Wykonał kompozycje pochodzące z renesansu i baroku, ale także bardzo współczesne. I przyznam, że w tych ostatnich, Affectus podobał mi się najbardziej. Zarówno utwory Anny Roślawskiej-Musiałczyk, jak i Andrzeja Bielerzewskiego wykorzystały możliwości głosu każdego z muzyków, można powiedzieć, że zostały „uszyte na miarę”.

Nie jest prostą rzeczą, a tu udało się idealnie, aby w chórze wyraźnie dało się usłyszeć każdą ze śpiewających osób. To bez wątpienia zasługa wspaniałych głosów, ale i wykonanie dedykowanych kompozycji. Przy utworze „Płoną gwiazdy” dodano nawet elementy choreografii, co wywołało uśmiech na twarzach słuchaczy. I przyznaję, było to wykonanie „gwiazdor-

**LUSOWSKIE
SPOTKANIA
MUZYCZNE**

skie” – pobudzające i świeże na tle całego repertuaru. Natomiast utwory fińskich twórców, kończące koncert, były tak urzekające i klimatyczne, iż smutno, że czas tak szybko minął.

Wszystkie pieśni wykonano lekko, płynnie i czysto. Nie dało się nie zauważyć świetnej współpracy między śpiewakami, dodatkowo każdy z nich miał swoje 5 minut, opowiadając słuchaczom o kolejnej muzycznej odsłonie. Nie mogę zapomnieć o bardzo interesującym wprowadzeniu do koncertu, podczas którego Piotr Niewiedzia uraczył zgromadzonych ciekawostkami o poznańskiej chóralistyce.

Co należy podkreślić – tegoroczne LSM zakończyło się bisem i owacją na stojąco, zatem nie pozostało nam nic innego, jak tylko wypatrywać kolejnej edycji. Do zobaczenia 1 czerwca 2025 roku!

Natalia Włodyka

Dzięki bardzo, James!

„Dzięki bardzo!” – padało ze sceny wielokrotnie z ust Jamesa Harriesa. Te dwa słowa po polsku artysta miał opanowane do perfekcji. Pełen perfekcji był też jego śpiew.

Delikatny, ciepłej barwy głos i taka sama gitara, która tylko od czasu do czasu brzmiała w jego rękach mocniej, groźniej, sprawiły, że był to wyjątkowy wieczór przy CK Przechmierzowo. Uroku koncertowi dodała piękna sceneria: James występował pod nastrojowo oświetlonym żaglem rozpostartym wśród drzew, a publiczność leżała na leżakach pod namiotem z koron drzew i błyszczących gwiazd. Było klimatycznie i nastrojowo. Przelatujące samoloty, czy też muzyka dochodząca z sąsiedztwa, nieco przeszkadzały, ale i tak nie wytrąciły ani wykonawcy ani publiczności z dobrej atmosfery.

Dzięki bardzo, James! Za miły letni wieczór, wypełniony autorskimi piosenkami, ale i pełen osobistych opowieści, zdradzających okoliczności powstawania tekstów i potwierdzający, że muzyka i pisanie piosenek są dla Ciebie po prostu sposobem na życie.

AKS



foto. Damian Nowicki My Photo Wąsy, 2x

Wyjazdowe katharsis



foto. archiwum zespołu

Zespół teatralny ZAMIĄST, jako ostatni z zespołów GOK, udał się na warsztaty wyjazdowe. Ich owoce w przyszłości zobaczy publiczność.

W twórczej atmosferze grupa pracowała nad najnowszym spektaklem pt. „Zrobię ci katharsis”. W stacji ekologicznej w Jeziorach (30.08-1.09) „pracowaliśmy, śpiewaliśmy [...] i prowadziliśmy długie rozmowy” (Grażyna Smoliboicka, instruktorka grupy). Pełną relację z wyjazdów zespołów SEZAMU znajdziesz na www.goksezam.pl

(o-MK)

VII Pałacowe Targi Senioralne – TCS: Senior w Centrum!

Drodzy Seniorzy,

już w dniach 7-13 października Pałac Jankowice otwiera dla Was swoje drzwi na VII edycję Pałacowych Targów Senioralnych pod hasłem „Twórczy, Ciekawy, Szczęśliwy” (TCS). Na co dzień TCS to skrót Tarnowskiego Centrum Senioralnego, ale w tym wyjątkowym tygodniu zmienia swoje znaczenie na Twórczość, Ciekawość, Szczęście – Społeczność. Jesteście nie tylko uczestnikami tych spotkań – to Wy będziecie ich głównymi bohaterami! Codziennie o godz. 10 zapraszamy Was do wspólnego odkrywania nowych tematów, rozmów i inspiracji w przyjaznej atmosferze. Każdy dzień przyniesie coś innego i ciekawego.

Program wydarzenia:

• Poniedziałek, 7 października:

Razem z fizjoterapeutami Marią i Michałem Obrębskimi z gabinetu POSKŁADANE-Fizjoterapia porozmawiamy o profilaktyce zdrowia ruchowego. Dowiedzie się, jak wykonywać proste ćwiczenia, które możecie bez problemu robić w domu, aby utrzymać zdrowie stawów i kręgosłupa.

• Wtorek, 8 października:

Spotkanie z farmaceutą, mgr Miłozsem Bzdziakiem, który opowie o nowych możliwościach

kompleksowej opieki farmaceutycznej, szczepieniach ochronnych i suplementacji.

• Środa, 9 października:

Andrzej Goszczyński z Centrum Zarządzania Kryzysowego w Gminie Tarnowo Podgórne poruszy ważne tematy związane z bezpieczeństwem i obroną cywilną.

• Czwartek, 10 października:

Warsztaty ZOGA w ortopedologii – „Stopa, fundament naszego ciała”. Razem z podologiem Karoliną Adamską zadamy

o Wasze nogi, kolana i biodra, aby zachowały pełną sprawność. Nie zapomnijcie zabrać ze sobą maty!

• Piątek, 11 października:

Przenieśmy się w świat poznańskiej gwary z Michałem Lipieckim, autorem gwarowych felietonów i książek. Czekają Was „mnóstwo śmiechu i mało smęcenia”. Pojawią się „faksy i bachondryje”, czyli anegdoty, żarty, zabawy językowe i akcenty muzyczne. To będzie prawdziwa przygoda z „godaniem po naszymu”, czyli gwarą poznańską!

• Sobota, 12 października,

godz. 15:

Iwona Pavlović zdradzi kulisy swojej kariery tanecznej oraz pracy jako jurorka telewizyjnego show.

• Niedziela, 13 października,

godz. 17:

Koncert Lucyny Winkel-Sobczak i Sławomira Sikory, którzy zabiorą nas w muzyczną podróż do lat 20. i 30.

Każde ze spotkań to nie tylko nauka i inspiracja, ale także czas na integrację przy kawie. W miłej atmosferze będziemy mogli porozmawiać, podzielić się doświadczeniami i spędzić czas w gronie sąsiadów.

Nie zapomniemy też o sztuce! Podczas targów podziwiać będziecie mogli wystawę prac seniorów z TCS, w tym poznańskie Bamberki, a także dzieła Sławomira Mrowińskiego.

To będzie wyjątkowy tydzień w Pałacu Jankowice. Czekamy na Was! Stawiamy bowiem na Waszą Twórczość, Ciekawość i Szczęście!

Do zobaczenia w Pałacu Jankowice!

A.S-F

VII TARGI SENIORALNE W PAŁACU JANKOWICE

7-13 października 2024

07.10 godz. 10.00	Fizjoterapia - profilaktyka ćwiczeń ruchowych
08.10 godz. 10.00	Spotkanie z farmaceutą - Nowe możliwości i usługi farmaceutyczne
09.10 godz. 10.00	Od teorii do praktyki - obrona cywilna w działaniu
10.10 godz. 10.00	Zoga w ortopedologii - praktyczne ćwiczenia stopy
11.10 godz. 10.00	Faksy i bachondryje - gwara Poznańska
12.10 godz. 16.00	Życie i taniec - spotkanie z Iwoną Pavlović
13.10 godz. 17.00	Lata 20, lata 30 - Koncert Lucyny Winkel-Sobczak i Sławomir Sikora

Zapraszamy!

Tarnowskie Centrum Senioralne, Pałac Jankowice, Patronat Honorowy Województwa Wielkopolskiego, TARNÓW POWIAT POZNAŃSKI, POZNAŃ

„Kobieta Anioł”. Niezapomniane melodie 20-lecia międzywojennego

Magiczna epoka lat dwudziestych i trzydziestych XX wie-

ku wciąż inspiruje artystów. Twory wówczas wykonywane

przez śmietankę estrady polskiej Hanę Ordonównę, Mirę Zimińską-Sygietyńską czy Zofię Terne powracają dziś w nowych interpretacjach.

„Kobieta Anioł” to spektakl muzyczny nawiązujący do tradycji polskiego modernizmu, oparty na szlagierach polskiej sceny kabaretowej okresu dwudziestolecia międzywojennego. „Miłość ci wszystko wybaczy”, „Nikt, tylko ty” czy „Sexapeel” wybrzmia dla w Pałacu Jankowice

już 13 października o g. 17. Podczas koncertu usłyszymy Lucynę Winkel-Sobczak, aktorkę scen muzycznych na co dzień współpracującą z Teatrem Muzycznym w Poznaniu. Na fortepianie towarzyszyć jej będzie Sławomir Sikora – pianista estradowy.

Spektakl zwieńczy VII Pałacowe Targi Senioralne, artyści udowodnią, że muzyka łączy pokolenia. Zapraszamy serdecznie!

PJ





fot. Marita Szyszka

„Wiemy już wiemy”

To tytuł debiutanckiej książki poetyckiej Macieja Krajewskiego. Publikujemy fragmenty rozmowy podczas wrześniowej premiery tomu w Atelier Stowarzyszenia Łązęga Poznańska.

Szymon Kantorski – Gdy kilka lat temu czytałem twoje wiersze, pomyślałem, iż jest bardzo wielu ludzi, którzy będą chcieli je poznać. Wiedzieliśmy też, że nie mogą z powrotem trafić do szpitali. Część znałem jeszcze z arkusza poetyckiego „Laparotomia”, który wydałeś pod koniec lat 80-tych pod pseudonimem Topiel Turski.

Maciej Krajewski – Moja ówczesna praca w szpitalu onkologicznym niosła ze sobą wiele emocji. Znalazła odzwierciedlenie w niektórych wierszach zawartych w tym arkuszu. Niektóre są też w „Wiemy już wiemy”. Uważam je za ważne dla mnie. Przetrwały próbę czasu, choć były dedykowane konkretnym osobom, pacjentom, rodzinom. „Laparotomia” mówiła nie tylko o szpitalu, także o tym, co działo się w kraju, bez cenzury. Był to arkusz, który stworzyłem z przyjaciółmi, którzy zrobili do niego grafiki; to było kilkanaście osób.

Napisałem też trochę tekstów dla zespołu „Rajkrat”.

S.K. – Wspomniałeś o szpitalu. To miejsce, w którym zaznaczają się granice cierpienia. W twoich wierszach zacierają się te pomiędzy pacjentami a choćby pielęgniarkami. Cierpienie jest tam współodczuwane, na przykład w wierszu zatytułowanym „dłonie”.

M.K. – Nie chcę uciekać od tematu cierpienia. Ważne jest dla mnie też to, jak ludzie się wspierają w trudnych chwilach. I my jako tak zwany personel medyczny bardzo wiele się od pacjentów uczymy. W pewnym też sensie przygotowujemy się na to, jak wspominała Susan Sontag, iż granica pomiędzy światem chorych a zdrowych jest niezwykle cienka. Każdy z nas pewnych rzeczy doświadczy, zarówno u bliskich, jak i u samego siebie. Najważniejsze jest, by rozmawiać ze sobą, nie uciekać od tych tematów. Ważne jest także to, gdy piszę o chorobie, wspieraniu

się, ludziach, nie tylko w chorobach onkologicznych. Jest w mojej książce kilka tekstów związanych z osobami chorymi na AIDS.

S.K. – Porozmawiajmy o emocjach w twoich wierszach. Przypominają trochę fale. W niektórych tekstach wspinasz się na ich szczyt, by za chwilę znaleźć się w cichej dolinie, w liryczności, uczuciach. Nieraz bardzo cichym mówieniu o śmierci.

M.K. – O emocjach jest łatwiej pisać, niż mówić. Warto się też emocjami dzielić. Kumulowanie ich w sobie jest niebezpieczne. Rodzina, przyjaciele, nie oczekują od ciebie tylko opowiadania o pracy. To unikanie podejmowania tematów trudnych dostrzegam także w doświadczeniu naszych pacjentów. Telefony pacjentów onkologicznych nie rozgrzewają się do czerwoności. Wielu ludzi nie wie, jak z nimi rozmawiać, wycofuje się z relacji. W ten sposób opuszczamy kogoś, kto potrzebuje emocjonalnego wsparcia.

S.K. – Porozmawiajmy o bolesnych ranach miasta, które opisujesz. Choćby jezioro Rusalka, gdzie zginęło w czasie niemieckiej okupacji wielu Żydów. Temat synagogi. To rany, które zadano w czasie wojny, ale dotychczas się nie zablizniły. To ważne dla Ciebie tematy.

M.K. – To przykład tego, że przez wiele lat można milczeć. A chodzi o pamięć i zbiorowe przetrwanie tego, że przez 70 lat nawet starsi poznaniacy myśleli, iż Rusalka to po prostu zwykłe jezioro polodowcowe. Kontemplując piękne okoliczności przyrody, warto jednak znać historię. Były dyskusje wokół tego. (...) Padają określenia, że miejsc pamięci związanych z martyrologią jest już tyle, iż nie ma sensu traumatyzować społeczeństwa. Ludzie przyjdą, przeczytają tablicę w jakich okolicznościach powstało to jezioro. I odejdą, nie będą przychodzili z dziećmi, by tam odpoczywać. To czysty absurd. Gdy postawimy tablicę, to ktoś ją zniszczy. Dziwne dyskusje bez zrozumienia warstwy przyzwoitości, pamięci i edukacji.

S.K. – Jesteś aktywistą, lecz także poetą. Którym byłeś od zawsze, choć twój książkowy debiut przy-

Zachęcam do nadsyłania wierszy, komentarzy i pomysłów na kolejne odcinki Erato.

Mój mail:
erato@tarnowakultura.pl



padł dopiero teraz. Czy uważasz, iż jako poeta możesz coś zmienić? Czy jako aktywista jesteś w stanie zrobić więcej?

M.K. – Ważne jest dla mnie to, co mówił Marian Turski. Bycie nieobojętnym sprawia, że zaczynasz myśleć, kombinować. Jak możesz człowiekowi obok, sobie i światu odrobinę ulżyć i pomóc. Na pewno nie zbawisz.

S.K. – W twoich tekstach jest wiele niezgody na zło. To dotykające nas z zewnątrz, jednostkowe, instytucjonalne. Dorzucasz jednak swoje małe kamyczki do tego ogródka. W wierszu „Zdradziłem”, czy w tym, w którym nie otwierasz drzwi, gdy nie reagujesz, popadasz w zaniechanie. To niesłychana szczerość i odwaga, powiedzenia tego, że nie jesteś aniołem, lecz człowiekiem. I tak, jak każdy z nas, dokładasz się czasem do czynienia krzywd.

M.K. – Bardzo lubię dzienniki, pamiętniki. Sam nie mogłbym takich pisać. Mój autocenzor, świadomość tego, że ktoś to kiedyś przeczyta, nie pozwala mi na to. A jeśli miałbym pisać coś nieszczerze, bez odwagi, to lepiej tego nie robić. Wiersze są formą, w której odrobinę łatwiej jest oszukać tego strażnika we własnej głowie. Nie zasłaniając się podmiotem lirycznym. Że to nie o mnie. Te wiersze, ta opowieść, są o mnie.



Zdrowie psychiczne – ZADBAJ O NIE

Książki to źródło wspaniałej rozrywki i okno na świat; walory edukacyjne płynące z regularnego czytania nie podlegają wątpliwości. Dobre poradniki i książki popularnonaukowe z dziedzin psychologii i rozwoju osobistego są skarbnicą merytorycznej wiedzy i praktycznych wskazówek, przydatnych w samodzielnej pracy nad trapiącymi nas problemami. Dzięki książkom psychologicznym możemy dowiedzieć się, skąd biorą się nasze trudności, skutecznie je okiełznać lub dowiedzieć się, gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

Pozytywny wpływ czytania na psychikę jest podstawą metody terapeutycznej zwanej biblioterapią. Stosuje się ją zarówno w pracy z dziećmi – czytanie książek i rozmowa o ich treści w odniesieniu do osobistych problemów małych pacjentów pomaga im się otworzyć i zrozumieć własne emocje, jak i z dorosłymi: lektura wyselekcjonowanych materiałów może w zależności od potrzeb pełnić funkcję pobudzającą, uspokajającą lub refleksyjną. Co daje czytanie książek? Nie można pominąć korzyści dla pracy mózgu, który – podobnie jak mięśnie – potrzebuje regularnej stymulacji, by prawidłowo funkcjonować. Czytając, ćwiczymy umiejętności koncentracji, kreatywnego myślenia, wnioskowania i nieszablonowego podejścia do rozwiązywania problemów. Czytanie przed snem jest także zdrowym nawykiem regulującym sen: książka jest znacznie lepszym wyborem, niż telewizor czy telefon, których ekrany emitują niebieskie światło zakłócające rytm dobowy.

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Jego celem jest podniesienie świadomości o kwestiach związanych ze zdrowiem psychicznym na całym świecie oraz zmobilizowanie wysiłków na rzecz jego wspierania. To czas, w którym kładzie się nacisk na edukację w temacie zdrowia psychicznego i walkę ze stygmatyzacją osób zmagających się z problemami natury psychicznej. W ostatnim czasie na rynku ukazało się wiele książek podejmujących temat zdrowia psychicznego, choć małą część tych książek krótko przedstawiamy.

„Gupi muzg. W co tak naprawdę pogrywa twoja głowa?”. Ludzki organizm to zadziwiający mecha-

nizm. Skomplikowany, działa lepiej niż komputer, a tym wszystkim steruje nasz najważniejszy organ, czyli mózg. Opowiada o nim w niezwykle sposób dr Dean Burnett, brytyjski neurolog wykładający na uniwersytecie w Cardiff. O skomplikowanych rzeczach mówi w jasny i zrozumiały dla każdego sposób: „Mózg jest po prostu narządem wewnętrznym ludzkiego organizmu i jako taki stanowi skupisko rozmaitych odruchów, cech, zdezaktualizowanych procesów oraz niewydolnych systemów. Pod wieloma względami pada ofiarą swego własnego sukcesu. Ewoluuje przez miliony lat, by osiągnąć aktualny stopień złożoności, ale w tym czasie nagromadził też mnóstwo śmiecia”... Książka jest podzielona na osiem głównych rozdziałów, które są podzielone na mniejsze podrozdziały, co znacznie ułatwia czytanie i przyswajanie nierzadko trudnego i skomplikowanego materiału. Przykładowo, w rozdziale pierwszym naukowiec analizuje sposoby regulacji funkcji organizmu przez mózg takie jak zachowania związane z jedzeniem i piciem, snem, lunatykowaniem czy strachem. W kolejnych rozdziałach doktor Dean Burnett przybliży czytelnikom zagadnienia takie jak pamięć (wspomnienia, ich analiza, przywoływanie, przetwarzanie), pragnienie odczuwania przez ludzi strachu (co tłumaczy chociażby ciągle nieślabnąca popularność kina grozy czy poszukiwanie mocnych wrażeń w sportach ekstremalnych), inteligencja (iloraz inteligencji IQ, rodzaje inteligencji, jak i czy w ogóle da się podwyższyć naszą błyskotliwość?), zmysły (piątka podstawowych plus dodat-



kowe) oraz tajemnicza, trudno uchwytna osobowość (ekstrawertyczna bądź introwertyczna, ich wady i zalety). W ostatnim rozdziale Burnett z ogromną empatią wypowiada się o osobach cierpiących na depresję. Omawia szerzej temat załamania nerwowego, uzależnienia od narkotyków, schizofrenii, chorób neurodegeneracyjnych (Parkinson, Alzheimer).

„Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne”. Psychika ma ogromny wpływ na nasze życie. Poprzez swoje samopoczucie jesteśmy w stanie wpływać na nasze ciało. Gdy stres przejmuje dowodzenie, zaczyna się chorobowe domino. Ciało krzyczy poprzez choroby autoimmunologiczne i psychosomatyczne. W książce znajdziesz rozdziały poświęcone hormonom, alergiom, nerwicy, zespołowi jelita drażliwego, prostatie czy męskiemu problemom. Książkę Ewy Kempisty-Jeznach warto przeczytać z kilku powodów. Przede wszystkim autorka skupia się na problemach, które są udziałem większości współczesnych osób. Niektórzy już są przemęczeni, ale jeszcze nie rozumieją, skąd ich problemy zdrowotne. Inni dopiero walczą ze swoimi ambicjami i mają nadzieję, że szybko je spełnią. Ta książka to przestroga dla wszystkich, którzy myślą, że kariera jest synonimem szczęścia i sukcesu. Lekarka podchodzi do człowieka w sposób holistyczny i tłumaczy,

że tylko dzięki temu jesteśmy w stanie wprowadzić trwałe zmiany. Leczenie nabytych już chorób to jedno. Przeciwdziałanie im – to rzecz jeszcze ważniejsza.

„Początek wszystkiego” autorstwa Marianny Gierszewskiej to poruszająca książka, która zmusza do zatrzymania i refleksji nad naszymi początkami. Autorka zabiera nas w podróż do najgłębszych zakamarków ludzkiej psychiki, do miejsca, gdzie kształtują się nasze

pierwsze doświadczenia – czasu prenatalnego i okołoporodowego. Z niezwykłą empatią, czułością i wnikliwością analizuje wpływ tych wczesnych etapów na całe nasze późniejsze życie. Pokazuje, jak nasze pierwsze chwile, relacje z rodzicami, a nawet ich emocje i stresy, mają długotrwały wpływ na nasze zdrowie, myśli i wybory. Marianna Gierszewska przekonuje nas, że to, co przeżywamy zanim się narodzimy, i to, jak przychodzimy na świat, ma ogromne znaczenie. Nie jesteśmy biernymi obserwatorami naszego życia, lecz jego aktywnymi uczestnikami, którzy już od pierwszych chwil istnienia zaczynają kształtować swoją przyszłość.

Pamiętajmy, że czytanie książek psychologicznych pozwala na lepsze poznanie i zrozumienie własnych myśli, uczuć oraz własnych, jak i cudzych zachowań. Wiedza na temat mechanizmów rządzących ludzką psychiką pomaga w identyfikacji i radzeniu sobie z emocjami oraz wypracowaniu efektywnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Do wypożyczenia i lektury powyższych książek oraz wielu innych pozycji z dziedziny psychologii zachęcamy. Zapraszamy do Bibliotek w Tarnowie Podgórnym, Przeźmierowie, Baranowie oraz Lusowie.

Zespół Biblioteki Publicznej w Tarnowie Podgórnym



1/10-5/11

GALERIA W ROTUNDZIE
DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

„Akwarela” – wystawa prac uczestników Kół malarskich dla dorosłych w Tarnowie Podgórnym
Wstęp wolny



15/10-18/11

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

„Od słowa do obrazu” – prace uczestników Kół malarskich z CK Przeźmierowo
Wstęp wolny



4/10 PIĄTEK
GODZ. 19:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

KINO SEZAMU:
„Niepewność. Zakochany Mickiewicz”
Bilety: 18zł



15/10 WTOREK
GODZ. 18:00

DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

Mała Scena Sezamu:
„O muzyce między drzewami”
- Teatr Mozaika
Bilety: 20zł



6/10 NIEDZIELA
GODZ. 15:00

DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

„Jesienne Święto Pieśni”
- Koło Śpiewu im. Feliksa Nowowiejskiego oraz goście: Chór Kameralny Collegium Posnaniense z Poznania i Chór „Bard” z Lubonia
Wstęp wolny



18/10 PIĄTEK
GODZ. 19:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

KINO SEZAMU
„Substancja”
Bilety: 18zł



6/10 NIEDZIELA
GODZ. 15:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

KINO SEZAMU dla dzieci:
„Ozi: Głos deszczowego lasu”
Bilety: 15zł



19/10 SOBOTA
GODZ. 19:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

Sorry Boys – koncert
Bilety: 69zł



11/10 PIĄTEK
GODZ. 19:00

DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

Zbigniew Zamachowski – recital z okazji 40-lecia pracy artystycznej
Bilety: 49zł



22/10 WTOREK
GODZ. 11:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

„Odgłosy jesieni...Muzyczna jesień 1”
- Muziaki – przedszkolaki i muzyczka, cykl audycji muzycznych dla najmłodszych
Wstęp wolny



11/10 PIĄTEK
GODZ. 19:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

KINO SEZAMU:
„Lee. Na własne oczy”
Bilety: 18zł



25/10 PIĄTEK
GODZ. 19:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

KINO SEZAMU:
„Drużyna A(A)”
Bilety: 18zł



13/10 NIEDZIELA
GODZ. 12:30

DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

Mała Scena Sezamu:
„Szałaputki” – Teatr TeatrRyle
Bilety: 20zł



26/10 SOBOTA
GODZ. 11:00

DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

Przeгляд wokalny dzieci i młodzieży „Rozśpiewana Gmina”
Wstęp wolny



13/10 NIEDZIELA
GODZ. 15:00

CENTRUM KULTURY PRZEŹMIEROWO

KINO SEZAMU dla dzieci:
„Smok Diplodok”
Bilety: 15zł



27/10 NIEDZIELA
GODZ. 17:00

DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM

Jazzowa Scena Muzyczna:
„Lunatyk - na żywo” - Duet Bolewski & Tubis
Bilety: 30zł



Dom Kultury w Tarnowie Podgórnym
Galeria w Rotundzie - Tarnowo Podgórze, ul. Ogrodowa 14



Centrum Kultury Przeźmierowo
ul. Ogrodowa 13a

*Regulaminy imprez dostępne na www.goksezam.pl

BILETY/WEJŚCIÓWKI:

- serwis Biletyna.pl (tylko bilety)
- Kino Sezamu: CK Przeźmierowo pół godziny przed seansem
- w biurze GOK SEZAM (ul. Poznańska 96, Tarnowo Podgórze) od pon. do pt. w godz. 8-15; DK Tarnowie Podgórnym w godz. 15-19, oraz CK Przeźmierowo w godz. 16-19.

Zeskanuj i kup bilet



INTERNET:

www.goksezam.pl | facebook.com/goksezam | youtube.com/goksezam

BIURO GOK SEZAM:

Tarnowo Podgórze, ul. Poznańska 96

INFORMACJA TELEFONICZNA:

61 895 92 93, 61 895 92 28



*Zastrzegamy sobie prawo do zmiany repertuaru kina lub odwołania wydarzenia