

FERIE W MIEŚCIE RAZEM Z MOK

Zapraszamy wszystkie dzieci na fantastyczne zajęcia on-line w Miejskim Ośrodku Kultury oraz Dzielnicowych Ośrodkach Kultury.

MOK ZABRZE

Zabrze, ul. 3 Maja 91a, tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
facebook.com/mokzabrze/

DOK BISKUPICE

Zabrze, ul. Kossaka 23, tel. 32 274 73 38
facebook.com/DokBiskupice/

DOK KOŃCZYCE

Zabrze, ul. Dorotki 3, tel. 32 275 04 05
facebook.com/dok.konczyce/

DOK PAWŁÓW

Zabrze, ul. Sikorskiego 114, tel. 32 275 12 86
facebook.com/dokpawlow/

DOK GRZYBOWICE

Zabrze, ul. Ks. Badestinususa 60, tel. 32 273 82 58
facebook.com/DOKGrzybowice/

KINO ROMA

Zabrze, ul. Padlewskiego 4, tel. 32 271 62 91
facebook.com/pg/Kino-ROMA-w-Zabrzu



MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl
www.mok.art.pl
facebook.com/mokzabrze

MOK ZABRZE

[facebook.com/mokzabrze/](https://www.facebook.com/mokzabrze/)

https://www.youtube.com/channel/UCDzqtUZ_k1lQX9VSxjfWobQ

Dopiero co były Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok... Teraz pora na ferie, najbardziej wyczekiwany przez wszystkie dzieci czas od września! Niestety nie możemy zaprosić Was do nas, ale chcemy gościć w Waszych domach i trochę Was rozruszać! Wszystkie opisane niżej atrakcje dostępne będą na profilu facebookowym MOK oraz na kanale YouTube.

WARSZTATY SPORTOWE DLA RODZIN

Czy jeszcze czujecie zmęczenie po świątecznym lenistwie, czy jeszcze trudno Wam ruszyć się z kanapy... Z tym koniec! Co zrobić jeśli nie można iść na basen, łyżwy czy do kina? Mamy rozwiązanie! Nasze treningi pokażą Wam jak w miły sposób można spędzić czas! Ćwicz z mamą i tatą w domu! Warsztatów szukaj w każdy wtorek i czwartek na naszym fanpage!

5 i 7 stycznia zapraszamy wszystkie dzieci na rozgrzewkę! Przygotujcie dużą pluszową zabawkę lub poduszkę i do dzieła!

12 i 14 stycznia połączymy przyjemne z pożytecznym i w ramach porannego rozruchu poćwiczymy z pluszową maskotką oraz z książkami. Aby książkom nie było smutno - po wysiłku fizycznym zachęcamy do czytania.

Do wspólnego treningu zaprasza Aneta Ratajczak Fit Body Cat - Pracownia Świadomego Ruchu! Nasze treningi pokażą Wam jak w prosty i przyjemny sposób poprawić kondycję i korygować wady postawy! Już niebawem (po złagodzeniu obostrzeń) ruszają zajęcia ruchowe i korekcyjno-kompensacyjne dla dzieci. Serdecznie zapraszamy!

PAPIEROWE INSPIRACJE!

Wszystkim miłośnikom tworzenia polecamy fantastyczne warsztaty kreatywne. Żadne masowo produkowane przedmioty nie zastąpią niepowtarzalnych dzieł stworzonych przez Was. Na pewno uda Wam się stworzyć prawdziwe unikatki! Instrukcji szukajcie w każdy poniedziałek na profilu facebookowym MOK.



4 stycznia

Przygotujcie kartki, wszystkie jakie macie w domu – białe i kolorowe, wzorzyste i w paski, wszystkie się przydadzą! Pozaginamy, poprzekładamy... poszalejemy! Zapraszamy na warsztaty origami dla małych i dużych.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl

[facebook.com/mokzabrze](https://www.facebook.com/mokzabrze)

8 stycznia

Na naszych zajęciach każdy może tworzyć dzieła sztuki angażując swoją kreatywność i wyobraźnię. Do warsztatu przydadzą się przedmioty znajdujące się w domu i używane codzienne – patyczki, rośliny, ziemniaki, włóczka a nawet folia bąbelkowa.

11 stycznia

Tym razem w ruch idą wszelkie przybory do malowania, kreślenia, rysowania i bazgrolenia oraz kartki i... wasze dłonie. Zaproście do zabawy rodziców i razem odkryjcie jakie zwierzaki kryją się w dłoniach. Po obejrzeniu naszego warsztatu będziecie mogli stworzyć prawdziwe zoo.



WIRTUALNE ZWIEDZANIE GALERII MOK

To jeszcze nie wszystko! Mamy dla Was prawdziwą niespodziankę. W trakcie ferii możecie zobaczyć najlepszych z najlepszych! Będą to najlepsi wokaliści uczestniczący w konkursie wirtualnego kolędowania oraz najlepsze prace zgłoszone w konkursie plastycznym!

6 stycznia

„MOJA ŚWIĄTECZNA OZDOBA”

Zapraszamy do wirtualnego zwiedzania Galerii MOK gdzie mieszczą się prace uczestników konkursu plastycznego. Różnorodność wykonania i pomysłowość nie mają końca!

13 stycznia

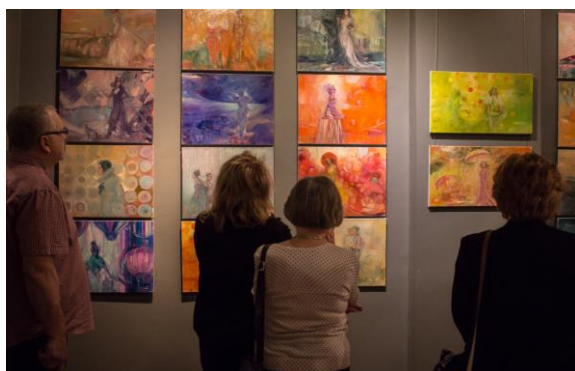
Finał kolędowania! „CHRISTMAS SONGS AND CAROLS 2020”

Finaliści tegorocznego kolędowania on-line wystąpią na scenie MOK! Zaprezentują najpiękniejsze piosenki świąteczne, które zapewniły im zwycięstwo w Miejskim Konkursie Piosenek Bożonarodzeniowych "Wirtualne Kolędowanie z Szekspirem - Christmas Songs and Carols 2020".

15 stycznia

„Kobieca nostalgia”

Zapraszamy do wirtualnego zwiedzania wystawy złożonej z wizerunków kobiet. Prace Haliny Matłosz są piękne, nastrojowe, zachwycają kolorem. Każda z postaci jest inna i niezwykła, a cała wystawa tworzy wyjątkowy portret współczesnych kobiet.



MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl

facebook.com/mokzabrze

DOK PAWŁÓW

facebook.com/dokpawlow/

11 stycznia

Polowanie na glinę

czyli warsztaty ceramiczne on-line (zapewniamy glinę, konsultacje instruktora i możliwość wypalenia oraz szkliwienia prac).



12 stycznia

ABC perkusji

Zajęcia on-line dla początkujących. Zabawa z dźwiękiem zapoznanie z budową perkusji, rozwijanie słuchu muzycznego, kształcenie poczucia słuchu i rytmu.

13 stycznia

Pawłów w naszym obiektywie

Miniwarsztaty fotografii mobilnej. Zajęcia poświęcone technikom wykonywania zdjęć telefonem komórkowym, zakończone wystawą najciekawszych prac w *Galerii z klimatem*.

14 stycznia

Jesteśmy na pTak- pomagamy im przetrwać zimę!

Pawłowska akcja dokarmiania ptaków, nauka tworzenia kul, kostek i zawieszek dla ptaków.



15 stycznia

Daj się ponieść

Kreatywne warsztaty on-line tworzenia toreb ekologicznych (zapewniamy torby i.. pomysły).

DOK KOŃCZYCE - Ferie zimowe na wesoło!

facebook.com/dok.konczyce/

11 stycznia,

Wykonujemy **breloczki do kluczy** z kolorowych plastikowych koralików - delfin, samochód oraz z modeliny – zwierzątka. Do wykonania pracy będą potrzebne: specjalne koraliki do prasowania, podkładki do koralików, papier do pieczenia, cienki sznurek, żelazko oraz modelina, sznurek, foremki do ciasteczek, wykałaczka.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl

facebook.com/mokzabrze

Zajęcia uczą cierpliwości, odpowiedniego doboru kolorów, precyzji, pobudzają wyobraźnię. Przeznaczone są dla dzieci od 7 lat.

12 stycznia,

Wykonujemy **witraże** na szybę postaci z bajek. Do wykonania witraży będą potrzebne: farby do szkła, nożyczki, przezroczysta - sztywna okładka formatu A4, wydrukowany lub naszkicowany obrazek ulubionej postaci z bajek. Zajęcia uczą precyzji, staranności, sumienności, dla dzieci od 7 lat.



13 stycznia,

Życie w kosmosie - praca plastyczna z wykorzystaniem różnych materiałów. Do wykonania pracy będą potrzebne: nożyczki, klej, kolorowa bibuła, kolorowy papier, blok techniczny formatu A4, cekiny, kolorowe kryształki. Zajęcia uczą cierpliwości, staranności, odpowiedniego doboru kolorów, rozbudzają kreatywność - przeznaczone są dla dzieci od 7 lat.

14 stycznia,

Wykonujemy **kwiaty** z różnych materiałów. Do wykonania pracy będą potrzebne: klej w sztyfcie, klej magic lub wikol, kolorowy papier, drucik florystyczny, filc, bibuła krepa, bibuła karbowana. Zajęcia uczą precyzji, staranności, przeznaczone są dla dzieci od 7 lat.



15 stycznia,

Biedronka i żółw z cekinów

Do wykonania pracy będą potrzebne: kolorowe cekiny - zielony ciemny i jasny, czarny lub ciemny, czerwony, biały; szpilki, kula styropianowa przedzielona na pół. Zajęcia uczą staranności, cierpliwości - przeznaczone dla dzieci od 9 lat.

DOK GRZYBOWICE

facebook.com/DOKGrzybowice/

ZIMOWA AKADEMIA SZACHOWA on-line

5, 7 i 8 oraz 12, 13 i 14 stycznia

Cykl filmów szkoleniowych z zakresu podstaw dyscypliny szachowej przeznaczone dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl
facebook.com/mokzabrze

W przystępnej formie filmów dostępnych na fanpage'u DOK Grzybowice przedstawione zostaną podstawy królowej gier, które wprowadzać będą do dalszych zajęć. Zajęcia prowadzi profesjonalny trener.



ZIMOWE FLORALE

8 i 15 stycznia

Zajęcia kreatywne dla dzieci, młodzieży i dorosłych z zakresu florystyki. Co można wykonać z kwiatów śródki zimy? Zajęcia w formie pisemnej i fotograficznej - krok po kroku zostaną przedstawione kolejne zadania, by ulepszyć swój dom i najbliższą okolicę, przy użyciu bardzo prostych środków!

Plastycznie!!

14 stycznia

Zajęcia plastyczne dla dzieci mające na celu rozwój zainteresowania sztuką przez najmłodszych. Przez cały tydzień od 11 do 15 stycznia codziennie publikowane będą na fanpage'u DOK Grzybowice kolejne zajęcia, których tematem będzie wykorzystanie różnych materiałów do tworzenia ramek na zdjęcia.

DOK BISKUPICE

facebook.com/DokBiskupice/



W okresie zawieszenia działalności stacjonarnej w ośrodkach kultury zapraszamy dzieci i młodzież na Ferie Online. W dniach 11.01 – 15.01.2021 na naszym FB (Dzielnicowy Ośrodek Kultury w Biskupicach) w samo południe będą wstawiane filmy pokazujące, jak wyczarować fajne, nowe rzeczy z używanych i wydawałoby się – już bezużytecznych, zgodnie z modną i mądrą zasadą zero waste. Na pewno macie kilka t-shirtów, stare jeansy i zastanawialiście się, czy już czas je wyrzucić. NIEEEE!

11 stycznia

Godz. **12.00** „Koszulka z Twoim zdjęciem” – właściciel takiej koszulki spojrzy w lustro i zobaczy siebie podwójnie! Co będzie potrzebne do pracy: używana jednokolorowa koszulka, wydrukowane na zwykłym papierze zdjęcie, folia spożywcza, żelazko.

12 stycznia

Godz. **12.00** „Zrób worek z T-shirta”. Tym razem koszulka zyska nowe życie jako torba czy worek, jakie zawsze przydają się w domu. Do wykonania worka będą potrzebne: stary T-shirt, sznurek, agrafka, nożyczki.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl

facebook.com/mokzabrze

13 stycznia

Godz. **12.00** „**Tęczowe koszulki**” Nauczycie się odnawiać koszulki metodą „tie dye”, dzięki której można osiągnąć niezwykle efekty wizualne. Potrzebne materiały: stary T-shirt, farby do tkanin, gumki recepturki, rękawiczki gumowe, utrwalacz do tkanin, osłona przestrzeni (np. karton).



14 stycznia

Godz. **12.00** „**Torba ze starych jeansów**”. Wprawdzie wszelkie wystrzępienia i dziury jeansom niestraszne, ale przerabianie ich na torbę będzie z pewnością interesujące. Do pracy potrzebne będą: stare spodnie, igła, nitka, nożyczki, ewentualnie dodatkowe ozdoby.

15 stycznia

Godz. **12.00** „**Koszulkowe serca**”. Domyślcie się, co to będzie? Sprawdźcie! Będziecie potrzebowali: stary T-shirt, farby do tkanin, gumki, rękawiczki, utrwalacz do tkanin, osłona przestrzeni.

DOBREJ ZABAWY!

Wszystkich fanów zajęć plastycznych zapraszamy w czasie ferii na FB o godz. 10.30 – na zdjęciach znajdziecie propozycje wykonania witraży z bajkowymi postaciami, zwierzątek, breloczków do kluczy, kolorowych kwiatów. Będziemy udostępniać zajęcia przygotowane przez DOK Kończyce.

KINO ROMA

<https://www.kinoroma.zabrze.pl/>

facebook.com/Kino-ROMA-w-Zabrzu.

KINO FAMILIJNE ON-LINE DLA DZIECI

Kino familijne to specjalna propozycja adresowana dla całej rodziny. Oglądanie filmów rodzinnych to nie tylko wspólna zabawa, ale przede wszystkim świetny sposób na spędzenie wolnego czasu z dziećmi.

Profil Kina Roma udostępni cztery wartościowe krótkometrażowe animacje w okresie ferii zimowych. Wszystkie animacje w języku angielskim, co dodatkowo ma na celu edukację dzieci i młodzieży.

Repertuar: **4, 7, 11 i 14 stycznia**

- „**The Wishgranter**” zespołu **Wishgranter, Party Cloud, Alike, The Present**.

KRÓTKI METRAŻ Z KINEM ROMA DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Repertuar: 1.

SKANSEN (2020) - **4 stycznia**

W świecie w którym Rozszerzona Rzeczywistość przejęła władzę nad każdym aspektem życia człowieka, pojawia się bardzo kusząca wizja powrotu do świata pozbawionego technologii.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl

facebook.com/mokzabrze

Bohaterowie porzucają inteligentne soczewki i prywatne awatary i przeniosą się do miejsca, które bezpowrotnie zmieni ich życie.

2. EFEKT (2018) – 9 stycznia

Każdy słyszał o efekcie motyla. O tym, że jeden ruch motyla wpływa na setkę kolejnych wydarzeń. A jak to się przekłada na Nas? Ludzi? Często nie mamy świadomości, że jednym, niekoniecznie przemyślanym słowem lub czynem możemy przypieczętować pewne wydarzenie, lub zupełnie odwrócić jego zamierzony wcześniej bieg. Z tym problemem zmagają się Mikołaj, główny bohater filmu. Młody mężczyzna, który popełnił złą decyzję. Decyzję, którą stara się odwrócić.

Filmowa Mapa Zabrza

Wszystkich kinomanów zapraszamy na wycieczkę filmowymi śladami Zabrza z najstarszym na Śląsku kinem. Zabrze jest miastem rodzinnym wielu ważnych postaci kina polskiego. Zabrzezanin, reżyser Michał Rosa nakręcił u nas zdjęcia do swoich filmów „Co słonko widziało” i „Szczęście świata”. Cenione aktorki Aleksandra i Magdalena Popławskie, aktor Michał Żurawski czy Adrian Topol (znany z amerykańskiego serialu „Homeland” gwiazdor niemieckiej telewizji) również pochodzą z Zabrza. Ale filmowa historia miasta jest znacznie bogatsza, aby ją poznać zapraszamy w niezwykłą podróż.

Mapa dostępna na stronie: <https://kinoroma.zabrze.pl/mapa/>

„Filmowymi śladami Zabrza z najstarszym na Śląsku Kinem Roma”

Kino Roma jest najstarszym, 108-letnim kinem na Górnym Śląsku, o niezwykle ciekawej historii i zachowanym charakterze obiektu. Zapraszamy do obejrzenia filmu-spaceru po Kinie, w którym oprowadzamy nie tylko po sali kinowej lecz również po projektorowni i wielu innych, tajemniczych zakamarkach, w których znajdują się nie mniej tajemnicze, stare sprzęty. W filmie swoje wspomnienia dotyczące Kina Roma i Zabrza opowiadają znani Zabrzezanie m.in. Czesław Mozil.

Film dostępny na stronie <https://www.kinoroma.zabrze.pl/repertuar/filmowymi-śladowami-zabrze-z-najstarszym-na-slasku-kinem-roma>.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany repertuaru.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY ZESPÓŁ MOK

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

Zabrze 41-800, ul. 3 Maja 91a
tel. 32 278 08 02 lub 531 614 667
e-mail: kontakt@mok.art.pl

www.mok.art.pl

facebook.com/mokzabrze