

# PANORAMA

**W tym numerze:**

**Święto PM**

**Złota Odznaka**

**Mała Odznaka**

**Pałacowy konkurs Sudoku**

**Nasz pałacowy Fitness**



## ŚWIĘTO PM

Od 5 kwietnia 1955 roku, a więc od 68 lat swoją działalność prowadzi Pałac Młodzieży i od 68 lat miesiąc kwiecień jest dorocznym świętem jego uczestników i instruktorów.

Dokładnie 12 kwietnia świętowaliśmy całą społecznością kolejne urodziny Pałacu tym razem na pływalni. W czasie uroczystości mogliśmy obejrzeć występy uczestników skoków do wody, pływania, tańca, gimnastyki artystycznej, ratownictwa wodnego, grupy fitness oraz piłki wodnej.

Jednym z najważniejszych momentów tej uroczystości, było wręczenie Złotej Odznaki Pałacu Młodzieży. Pierwsze Złote odznaki zostały wręczone w 1958 roku. Jednak z każdym rokiem do Klubu Złotej Odznaki przybywali nowi członkowie. Wciąż utrzymują oni stały kontakt z Pałacem, często wracają tu jako instruktorzy, wielu z nich przyprowadza dziś do Pałacu swoje dzieci. Od 2018 roku zmieniły się zasady przyznawania odznak. Do zdobycia Małej Odznaki mogą przystąpić uczestnicy, którzy są w wieku 10-14 lat i mają przynajmniej 2 letni „staż pałacowy”. Uczestnicy, którzy ukończyli 13 lat i mają co najmniej trzyletni „staż pałacowy” mogą ubiegać się o zdobycie Złotej Odznaki. Kandydat do Złotej Odznaki przygotowuje projekt przydatny dla całej społeczności pałacowej.

Kandydaci do Złotej Odznaki, przez minimum 3 miesiące, realizują na terenie Pałacu Młodzieży projekty oraz biorą udział w warsztatach prowadzonych w ramach wolontariatu przez Złotych Odznakowiczów.



# ZŁOTA ODZNAKA

W tym numerze przedstawiamy Wam tegorocznych Złotych Odznakowiczów.



**JULIA  
WAŃSKA**

ZŁOTA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
ELIZA CICHA

PRACOWNIA  
SZTUK  
PIĘKNYCH



Pierwszy raz przyszedłam tu jako 7 letnia dziewczynka, która chciała chodzić na wszystkie możliwe zajęcia. Prawie mi się to udało, bo chodziłam na zajęcia ceramiki, tańca towarzyskiego, tkactwa, matematyki i informatyki. W Pałacu spędziłam większość swojego dzieciństwa, nastoletnich lat, a teraz początek dorosłości. Do dzisiaj wspominałam turnieje taneczne, w których brałam udział jako dziecko. Z biegiem lat, zajęcia się zmieniały.

W poprzednim roku odkrywałam nowe zainteresowania, jakimi są gra musicalowa oraz batik, ale ceramika zawsze była ze mną.

W projekcie zrealizowałam powstanie rzeźby oraz prezentacji multimedialnej, związanej z problematyką rzeźby. Jeszcze w trakcie projektu zrezygnowałam z organizacji warsztatów dla uczestników, z powodu trudności zorganizowania spotkania ze specjalistami w Pałacu. Projekt realizowałam samodzielnie, przy wsparciu instruktorki pracowni ceramicznej, Pani Elizy Cichej. Przy pracy nad rzeźbą korzystałam z atlasu „Anatomia dla artysty” Jenő Barcsay.





## KATARZYNA STAROSTA

ZŁOTA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
ANNA GILLA-MAŁUJ



PRACOWNIA  
TAŃCA



Do Pałacu uczęszczam od 2016 roku. To miejsce stało się moim drugim domem, a ludzie których poznałam, moją drugą rodziną. W Pałacu mam wielu przyjaciół i wspaniałych instruktorów dzięki którym za każdym razem kiedy rano wstaję z łóżka i o nich myślę na mojej twarzy pojawia się uśmiech. Z tym miejscem wiąże wiele swoich najważniejszych wspomnień i osiągnięć.

Czuję się dumna z tego, że mogę powiedzieć, że Pałac był i dalej jest częścią mojego wychowania, rozwoju i codziennego życia. Pałac stając na mojej drodze z pewnością ukształtował w pewnym stopniu moją przyszłość. PM na zawsze pozostanie miejscem mi bliskim do którego zawsze będę przychodzić z uśmiechem na ustach i z chęcią do niego wracać.

Wszystkie działania projektowe. Zaangażowana w projekt była znaczna większość zespołu New Folk. W warsztatach z pełnym zaangażowaniem brali udział uczestnicy 2 grup tańca Jazz Folk.

Projekt w formie praktycznej (nauka choreografii) przebiegał od grudnia do marca, a warsztaty na końcu lutego. W wyniku projektu powstała choreografia tematyczna oraz making of z jej powstawania



## IGNACY ZALEWSKI

ZŁOTA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
PIOTR BUKOWSKI



PRACOWNIA  
SZTUK  
PIĘKNYCH



Do Pałacu uczęszczam od roku szkolnego 2015/16. W mojej pierwszej pracowni poznałem bliskiego przyjaciela, z którym utrzymuję kontakt do dziś. Do aktualnej pracowni należę od początku roku szkolnego. Te zajęcia otworzyły mnie na nowe techniki rysownicze i malarskie oraz szeroki zakres wiedzy historycznej i teoretycznej o malarstwie.

Jako uczestnik, który już ósmy rok należy do społeczności PM, naprawdę trudno dokładnie określić jak wielki wpływ na moje życie miał i będzie mieć w przyszłości czas spędzony w Pałacu. Zdobyłem tutaj bardzo wszechstronną wiedzę oraz umiejętności, które przydadzą mi się w życiu zawodowym.

Jednoosobowemu zespołowi - Ignacy Zalewski :) udało się przeprowadzić warsztaty oraz zrobić komiks. Wykorzystane materiały, to wybrane fragmenty komiksów, mang, rysunki oraz grafiki pomocnicze wykorzystane do przeprowadzenia warsztatów oraz prace uczestników do zrealizowania komiksu. Najpoważniejszym problemem, na który się natknąłem w trakcie wykonywania projektu były wąskie ramy czasowe na przeprowadzenie warsztatów oraz zrobienie komiksu

# MAŁGORZATA BOLEK

ZŁOTA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
AGATA  
MARKOWSKA



PRACOWNIA  
MODELARSTWA  
ŻEGLARSTWA  
I JĘZYKÓW OBCYCH



Uczęszczam do Pałacu Młodzieży nieprzerwanie od ponad 10 lat. Były to zajęcia z tańca towarzyskiego, sztuki dekoracyjnej, malarstwa, ceramiki, pływania, ratownictwa wodnego i oczywiście żeglarstwa. Niepostrzeżenie Pałac Młodzieży stał się moim drugim domem, spędzałam i dalej spędzam tu większość mojego wolnego czasu. Rozwijałam swoje umiejętności w każdej z pracowni, cały czas czerpię z tego ogromną przyjemność.

W Pałacu poznałam wielu niesamowitych ludzi, zarówno instruktorów zarażających mnie pasją do swoich zajęć jak i niesamowitych przyjaciół. W tym roku pełnię funkcję asystenta na zajęciach żeglarstwa. Żeglarstwo stało się dla mnie niesamowitą przygodą i pasją. Uwielbiam dzielić się swoimi umiejętnościami, pokazywać jak cudownym doświadczeniem jest żeglowanie.

W czasie realizacji projektu korzystałam z „Żeglarza jachtowego” A. Kolaszewskiego oraz wiedzy własnej zdobytej podczas zajęć żeglarstwa w Pałacu Młodzieży. Zaprojektowane symbole (jest ich 57) umieściłam na szablonach kart. Stworzone zostały zasady gry, oraz lista symboli i wyjaśnień zawierająca opis i zastosowanie każdego z piktogramów w żeglarstwie.



## URSZULA KOMISARUK

ZŁOTA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
ALEKSANDRA  
WŁODARCZYK  
ANDRZEJ SURMACZ



PRACOWNIA  
SPORTU  
I REKREACJI



Do Pałacu uczęszczam od 2015 r. Chodziłam do wielu pracowni: Informatyki, Modelarstwa, żeglarstwa i języków obcych, Sportu i rekreacji, Sztuk pięknych, Współpracy i Działań Środowiskowych. Zajęcia pozwoliły mi rozwijać moje zainteresowania. W Pałacu lubię spędzać swój czas wolny. Poznałam wielu cudownych ludzi, z którymi utrzymuję kontakt także poza jego murami. Jeździłam do Pieczarek jako uczestnik, funkcyjny, a teraz będę jechać już jako kadra

Można powiedzieć, że Pałac jest moim drugim domem. Przez wiele lat Pałac mnie ukształtował. Mocno się z nim związałam i wiele się nauczyłam dzięki uczęszczaniu na zajęcia oraz dzięki ludziom, których w nim poznałam.

Udało się zbudować sprawnego cybergaja oraz zorganizować turniej dla dwóch grup wiekowych. W budowie pomagała mi Maja Choroś oraz Pan Andrzej Surmacz. Źródłem informacji była wiedza wielu osób z otoczenia. Większość materiałów została zdobyta z odzysku lub zakupiona przeze mnie. Realizacja zadań przebiegała różnie; niektóre działania były prostsze, niektóre trudniejsze. W wyniku tych działań powstał cybergaj, który będzie dostępny dla wszystkich w Klubie Młodzieżowym.





Jako redakcja Panoramy uczestniczyliśmy w prezentacji projektu Marii Łopatki. Udało nam się zadać Marysi kilka pytań.

## MARIA ŁOPATKA

ZŁOTA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
SAIDA SICZEK



PRACOWNIA  
SZTUK  
PIĘKNYCH



### **Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z Pałacem Młodzieży?**

W wakacje, gdy szłam do piątej klasy, mama zapisała mnie na zajęcia do Pałacu Młodzieży. Wybrałam rysunek i od razu poszłam tworzyć tam moją pracę. Z przykrością dowiedziałam się potem, że nie udało mi się dostać na zajęcia. Mam tendencję do szybkiego zniechęcania się, ale mama ostatecznie przekonała mnie że bym spróbowała zapisać się na malarstwo.

W sierpniu specjalnie z tatą na jeden dzień wracaliśmy do Warszawy, by spróbować tam swoich sił. Jak widać, tym razem się poszczęściło i do tej pory zadowolona z wyboru tutaj jestem. Nawet potem nie zmieniłam pracowni (i niezmieniłabym).

### **Co Cię skłoniło do realizacji projektu na Złotą Odznakę?**

Rozpoczęłam realizację projektu, ponieważ był to po prostu idealny moment. Już dobrze wiedziałam, co lubię tworzyć najbardziej i było to bardzo pomocne. Trzeba być w życiu czasami ambitnym, więc pomyślałam czemu nie?





Była to też satysfakcjonująca i pożyteczna przygoda. Wybrałam konwencję, w której dużo się nauczyłam. Chciałam, żeby najbardziej było to rozwojowe dla mnie samej, a dopiero potem mogłabym podzielić się moimi doświadczeniami.

### **Jakie prace zaprezentowałaś na wystawie?**

Ostateczna wystawa składała się z kilku elementów: prac, które powstały w procesie mojej nauki, prac uczestników warsztatów oraz moich po zdobyciu już większego doświadczenia. Każdy z tych elementów był tam bardzo potrzebny. Kopie były podstawą całego przedsięwzięcia, ale nie zajmuję się nimi na co dzień. Stanowiły fragment procesu nauki, tak samo jak prace dzieci uczestniczących w moim projekcie. Moim zdaniem widać gwałtowny progres w tych pracach, o co właśnie mi chodziło. Moje aktualne prace miały jedynie przedstawić, że ta wiedza ma faktyczne zastosowanie. Do tej pory jest niezmiernie przydatna i utrzymuje moje prace na wyższym poziomie niż na tym, który trzymały przed rozpoczęciem projektu.

### **Dlaczego wybrałaś do namalowania replikę obrazu Jana Vermeera?**

Sama nie wiem, dlaczego wybrałam akurat ten obraz. Szczerze mówiąc był owocem domowego eksperymentu, który przerodził się w to wszystko, co można teraz zobaczyć. Malarstwo holenderskie z jakiegoś powodu szczególnie do mnie przemawia. Bardzo podobała mi się strona techniczna obrazu. Kontrast i kolory znacznie różniły się od tego, co widziałam w muzeach.



Może dlatego wywarł na mnie aż takie wrażenie. Na pewno plusem tego obrazu była jego prostota. W domu nie musiałam poświęcać dużo uwagi do tła czy zbędnych szczegółów. On był zwyczajnie pod każdym względem idealny do tego czego akurat potrzebowałam.

### **Co wolisz bardziej malować: rzeczy fantastyczne czy realistyczne?**

Zdecydowanie cenię sobie bardziej zachowanie realizmu. Bardzo cenię sobie „tradycyjną” wizję malarstwa. Moim ulubionym kierunkiem w sztuce jest surrealizm, który można by było połączyć ze wspomnianą fantastyką. Jednak mam wrażenie, że nie sama w sobie fantastyka do mnie dociera. Bardzo cenię sobie formy klasycystyczne, impresjonistyczne, realistyczne i wiele innych, które jednak wpisują się bardziej do tradycyjnego malarstwa. Jeżeli chodzi o to podejście to jestem dosyć staroświeckim umysłem. Zostanę raczej przy tych „najbardziej” malarskich formach.

### **Jak wygląda proces namalowania portretu...od czego zaczynasz?**

Namalowanie portretu zależy głównie od obserwacji. Każde jednak zaczyna się przynajmniej minimalnym szkicem, żeby dobrze oddać wielkość postaci na kartce. Gdy to już nastąpi, jako że jestem początkującym artystą, muszę zaznaczyć odpowiednie proporcje. Dalej jest to kwestia indywidualna.



Niektóre twarze są łatwiejsze, a niektóre trudniejsze do narysowania. Kwestia techniczna jest mniej ważna. To tak samo jak wszystko inne przychodzi z czasem. Kluczowe jest uchwycenie szczegółów, których nie widać na pierwszy rzut oka. Wprawione oczy wychwycą minimalne nierówności i załamania. Jest to niestety trudne, ale niezbędne do namalowania dobrego portretu.

### **Czy planujesz związać swoją przyszłość z malarstwem?**

Moja przyszłość stoi przede mną otworem. Nie mam zamiaru na razie nic planować. Cały mój światopogląd może zmienić się jutro. Decyzję o studiach podejmę za dwa lata. Z pewnością mogę powiedzieć tylko, że nie przestanę malować. Od przedszkola była to moja wielka pasja i skoro do tej pory nic się nie zmieniło, nie sądzę by się tak stało. Dalej się zastanawiam, czy życie artysty jest dla mnie. Styl życia malarza różni się od tego obecnie najbardziej popularnego. Nie wiem czy byłby on dobry dla mnie. Jeżeli o to chodzi to jest jedyny obiekt moich rozważań. Boję się, że jeżeli stanie się to moją pracą ta piękna sztuka może mi zbrzydnąć i spowszednieć. Tego nie chciałabym najbardziej. Wolalabym ponad potencjalną sławą, trzeba zaznaczyć potencjalną, mieć satysfakcję z tego co robię i czym się otaczam.

Pytania przygotował Adam Fryzowski





# MAŁA ODZNAKA

W tym roku również przyznane zostały Małe Odznaki.

## MARIANNA MAJ

MAŁA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
ANNA BAJER



PRACOWNIA  
TAŃCA



## ALEKSANDRA WÓDKOWSKA

MAŁA  
ODZNAKA  
PAŁACU  
MŁODZIEŻY

INSTRUKTOR:  
ANNA BAJER



PRACOWNIA  
TAŃCA

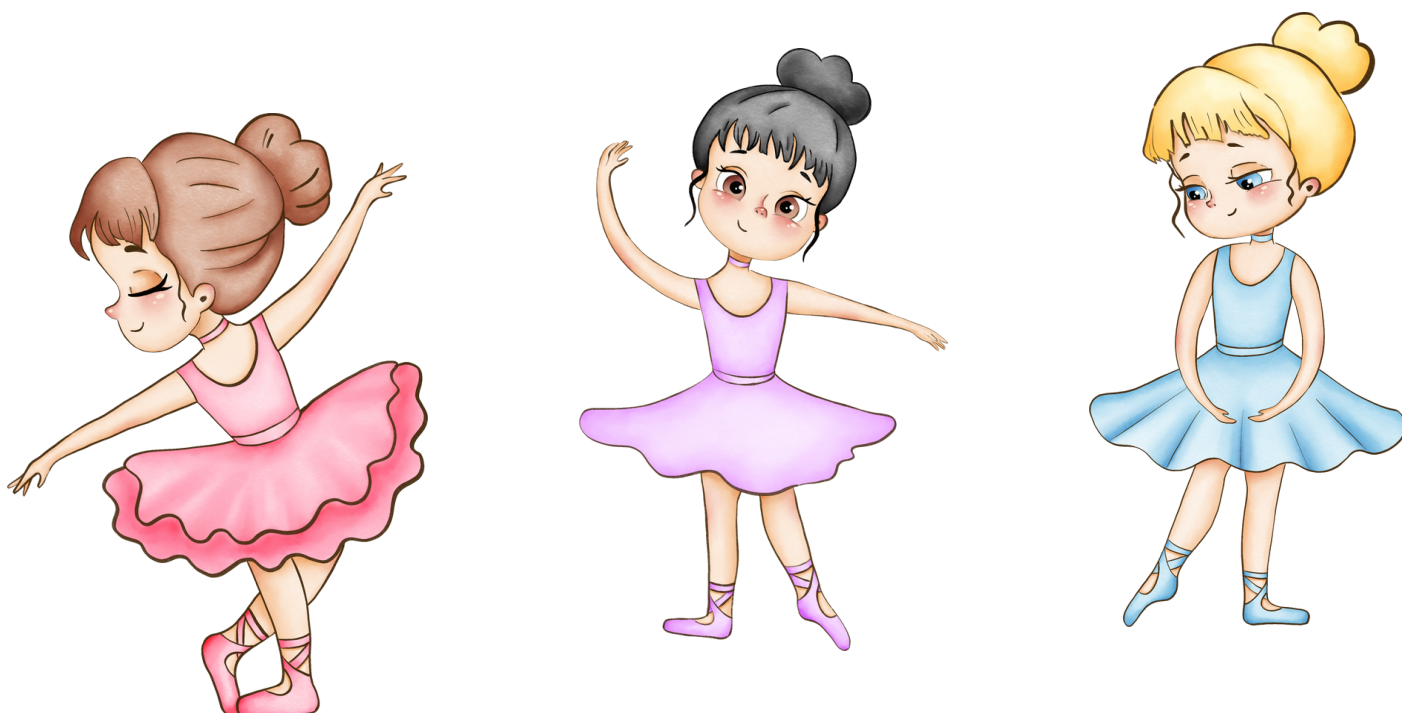


Marianna uczęszcza do Pałacu Młodzieży od 5. lat, a Aleksandra od 6. Przez pierwsze lata naszej przygody z zespołem naszą instruktorką była Pani Anna Kepal. Udział w zajęciach dał nam możliwość w spełnianiu swoich marzeń. Nawiązałyśmy również wiele relacji koleżeńskich. Chwile spędzone w Pałacu Młodzieży, to nie tylko czas poświęcony na treningi, ale również wspólne spędzanie czasu oraz integracja zespołowa



Dzięki turniejom tanecznym, na które jeździłyśmy, zyskałyśmy wiele nowych doświadczeń, nauczyłyśmy się zdrowej, sportowej rywalizacji oraz miałyśmy szansę zobaczyć prace innych grup tanecznych. Obie wiążemy swoją przyszłość z Pałacem Młodzieży, najprawdopodobniej z Pracownią Tańca. Bardzo chciałybyśmy móc przekazywać swoje umiejętności i doświadczenia przyszłym uczestnikom. A najlepszym sposobem na to jest zostanie instruktorem.

W realizacji projektu pomagała nam Pani Anna Bajer, która dawała nam wiele rad ułatwiających pracę. Nasz projekt został przez nas zrealizowany 2 i 8 stycznia podczas zajęć grupy 24 tańca jazzowego. Naszym planem było nauczenie uczestniczek krótkiej choreografii – udało nam się go zrealizować.





## MAJA JANUSZKIEWICZ



Do Pałacu chodzę trzeci rok. Czyli nie za długo, ale już znalazłam dużo przyjaciół i odkryłam w sobie nowe talenty. Czas spędzony w Pałacu przyda mi się do mojej przyszłej pracy, bo chce zostać instruktorem jazdy na rolkach.

Podczas realizacji projektu uczyłam dzieci jazdy na rolkach. Pokazałam figury, takie jak: beczki, półbeczki, beczki do tyłu i jazda na jednej nodze. Wszystko wyszło bardzo dobrze. Moją trudnością było patrzeć na wszystko jednocześnie, ale jakoś udało mi się to zrobić. Nauczyłam się prowadzić zajęcia i uczyć różnych rzeczy.



**Dziękujemy za udostępnienie informacji pani Ewie Zaborskiej.  
W kolejnym numerze Panoramy zaprezentujemy pozostałe osoby,  
które w tym roku zdobyły Złote Odznaki.**





# PAŁACOWY KONKURS SUDOKU

Pod koniec marca odbyły się pierwsze eliminacje do Pałacowego konkursu Sudoku. Zostali wyłonieni już finaliści, którzy w kwietniu będą walczyć o tytuł Pałacowego Mistrza Sudoku.

A na czym polega i skąd wzięła się ta gra dowiedzie się z naszego artykułu.

Chociaż nazwa sudoku kojarzy nam się Japonią, historia sudoku rozpoczęła się z Stanach Zjednoczonych. Grę pod nazwą Number Place opublikował 74-letni Howard Garns na łamach czasopisma Dell Pencil Puzzles & Word Games. Pięć lat po pierwszej publikacji w 1979 roku, gra zawędrowała do Japońskiego czasopisma Monthly Nikolist pod nazwą „Suuji wa dokushin ni kagiru” co w wolnym tłumaczeniu oznacza „liczby powinny występować jednokrotnie”. Tak długa w zapisie i wymowie nazwa szybko okazała się być niefunkcjonalna co sprawiło, że skrócono ją do obecnej nazwy sudoku. Pod tym tytułem zabawa szybko zaczęła zdobywać serca Japończyków, a już w 1996 r. po raz pierwszy pojawiła się w Polsce jako krzyżówkowy dodatek do magazynu Super Express. Prawdziwy szal na Sudoku rozpoczął się jednak dopiero 8 lat później i ogarnął serca ludzi z całego świata.





## Jak grać w sudoku?

Sudoku jest grą logiczno-matematyczną, która nie tylko pozwala miło spędzić czas wolny, ale dodatkowo rozwija też logiczne myślenie. Może być dobrym sposobem na rozgrzanie mózgu przed wysiłkiem intelektualnym, albo pomóc się zrelaksować. Jednak dla sporej grupy ludzi wszelkie gry w których występują liczby wydają się być czarną magią. Postaramy się pomóc takim początkującym osobom i pokazać, że sudoku można zrozumieć.

Instrukcja sudoku dla początkujących brzmi następująco: „Wszystkie pola należy wypełnić cyframi od 1 do 9 w taki sposób, aby cyfry nie powtarzały się w wierszu, kolumnie ani w kwadracie 3×3 oznaczonym grubszą linią.”

Do dzisiaj tę łamigłówkę znajdziemy w wielu czasopismach oraz w gazetach z krzyżówkami, które mają sporą rzeszę fanów na całym świecie.

Maja Świątnicka





# NASZ PAŁACOWY FITNESS

W pracowni Sportu i Rekreacji od wielu lat nieprzerwanie prowadzone są zajęcia fitness przeznaczone dla dziewcząt, a od ostatnich lat również dla zainteresowanych chłopców.

Dla niewtajemniczonych warto przypomnieć, że fitness jako forma aktywności ruchowej początek swój datuje na lata 80-te XX w. a jego wielką popularyzatorką była znana i popularna aktorka amerykańska Jane Fonda. Ćwiczenia aerobowe czyli dynamiczne taneczne ćwiczenia wykonywane przy dźwiękach muzyki szybko zyskały popularność i rzesze ćwiczących.

Dzisiejszy fitness to wiele, coraz ciekawszych i wymagających od ćwiczących form aktywności ruchowej. Pałacowy fitness rozwija i promuje w naszym środowisku trenerka p. Aleksandra Włodarczyk (absolwentka warszawskiej AWF).

W swoim programie zajęć uwzględnia zarówno ćwiczenia ruchowe, aerobowe przy muzyce, jak również ćwiczenia siłowe w pałacowej siłowni GOLIAT. Dzięki temu ćwiczący uczestnicy mają zapewniony wszechstronny rozwój sprawnościowy, sylwetkowy oraz siłowy. Celem uatrakcyjniania prowadzonych zajęć wprowadzane są coraz to nowsze formy zajęciowe. Ostatnim hitem są zajęcia z kettlebelami czyli odważnikami, którymi przy muzyce można wykonywać szereg ćwiczeń sprawnościowo-siłowych.





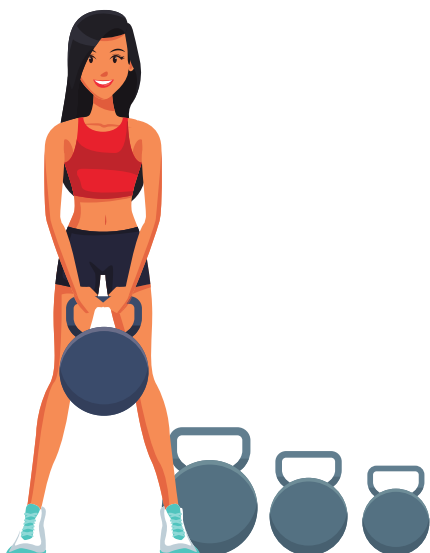


W ramach promowania fitnessu corocznie organizowane są takie imprezy jak „Warsztaty fitness” czy „Dzień Kulturystyki i Fitness”, podczas których każdy chętny ma możliwość spróbowania swoich sił w różnych ciekawych zajęciach fitness. Atrakcją jest udział w tych imprezach zaproszonych trenerów i instruktorów prowadzących zawodowo zajęcia w warszawskich klubach fitness.

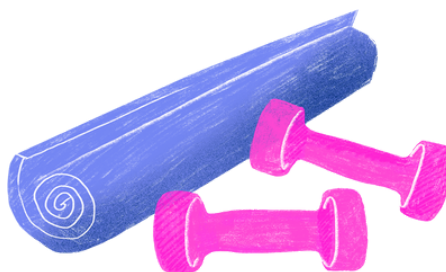
Żeby spróbować swojej przygody z fitnessem nie trzeba być specjalnie wysportowanym. Trzeba mieć za to chęć do wysiłku i dobrej zabawy w towarzystwie innych ćwiczących. Warto także wiedzieć, że fitness może stanowić wspaniały sposób na uzupełnienie uprawiania innych dyscyplin sportu czy form rekreacji. Zapewnia kondycję, wszechstronny rozwój fizyczny i wydatnie podnosi poziom ogólnej sprawności każdego ćwiczącego.

Warto już teraz (przed rozpoczęciem rekrutacji na nowy rok szkolny) zastanowić się, czy od września br. nie skorzystać z oferty pałacowego fitnessu.

Wszystkich chętnych zapraszam do zapisów lub osobistego kontaktu w trakcie zajęć.



Do zobaczenia na sali treningowej.  
Trener Aleksandra Włodarczyk





**REDAKCJA PANORAMY**

**Julita Pniewska**

**Ewa Zaborska**

**Aleksandra Włodarczyk**

**MŁODZI REDAKTORZY**

**Maja Świątnicka**

**Adam Fryzowski**

