



Styczeń 2023 w Centrum Sztuki Włączającej miejsce: ul. Skoczylasa 10/12, Warszawa

10.01 WTOREK

TANgo!

**inkluzywny kurs tanga, w którym tańczyć mogą wszystkie ciała
godz. 16.00-17.30**

Warsztaty tańca, wykorzystujące technikę tanga oraz improwizacji kontaktowej to warsztaty skierowane do wszystkich bez względu na sposób poruszania się czy wiek. Zapraszamy wszystkich spragnionych twórczego wyrażenia się w ruchu opartym na indywidualnej ekspresji i tempie.

Dlaczego tango? Jest wiele dowodów na to, że tango argentyńskie działa stymulująco, może przynosić dużo przyjemności i korzyści poprzez wprowadzenie ciała w różne strategie ruchowe, ćwiczenia równowagi i poprawę sprawności psycho-fizycznej.

Specyficzny dla tanga rytm i muzyka angażują korę mózgową, co korzystnie wpływa na motorykę ciała – odzyskiwanie równowagi, sposób poruszania się i wyostrenie zmysłów. Ekspresja ruchu w tangu, jego zmysłowość oferuje nam odczuwanie przyjemności jak i wzmacnia poczucie pewności siebie.

W trakcie warsztatów zapoznamy się ze sposobem przenoszenia ciężaru ciała i poruszania się w tangu, a improwizacja wokół podstawowych elementów tego pięknego tańca pobudzi nasze możliwości swobodnej ekspresji.

Wydarzenie jest dostępne w PJM.

prowadzenie: Ula Wojtkowiak

zapisy: rezerwacje@teatr21.pl

12.01 CZWARTEK

GYROKINESIS® – łagodna aktywacja godz. 16.00-17.30

Zapraszamy na cykl zajęć Gyrokinesis® – łagodna aktywacja dedykowany osobom potrzebującym łagodnej aktywacji, wzmocnienia ciała od środka oraz pobudzenia umysłu.

Gyrokinesis® to system ćwiczeń stworzony pierwotnie dla tancerzy, który bardzo szybko znalazł jednak wielbicieli wśród różnych odbiorców. Gyrokinesis® – łagodna aktywacja to nowa odsłona metody, która zrodziła się z doświadczenia współpracy z Teatrem 21 i osobami o alternatywnej motoryce: poruszającymi się na wózkach, osobami starszymi, po urazach i kontuzjach, ale także otwarty dla wszystkich potrzebujących łagodnego tempa.

Jak działa metoda?

Ćwiczenia te zabierają nas w wielowymiarową, czasem wręcz taneczną podróż po ciele, dookoła naszych stawów, mięśni, chroniąc je, a jednocześnie pomagając bardzo skutecznie pracować nad ich wzmocnieniem.

Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń są ogromne – wzmocniamy mięśnie głębokie, w tym te między poszczególnymi kręgami kręgosłupa, stymulujemy układ nerwowy i system powięzi w ciele. Poruszamy się z większą gracją i pewnością, ponieważ ruch generujemy z centrum, z tzw. „seed centre”. Dzięki wzmocnieniu tej bazy, zyskujemy większą świadomość prawidłowej postawy ciała na co dzień. Poprzez nasz okrężny ruch masujemy również organy wewnętrzne, wyostrzamy zmysły.

Gyrokinesis® daje nam szansę wsłuchania się w siebie, gdyż skupiamy się na oddechu i nabieramy zaufania do tego, że bezpiecznie poprowadzi on ciało przez poszczególne sekwencje. Dzięki tej koordynacji tworzy się więcej przestrzeni w ciele, co korzystnie wpłynie na zwiększenie zakresu ruchu. Oprócz tego usprawniamy pracę układu krwionośnego, limfatycznego, podnosimy odporność fizyczną i umysłową. Dotlenione mięśnie, również te przykręgosłupowe, zwiększają swoją wydajność, czujemy się silniejsi i pewniejsi siebie.

Wydarzenie jest dostępne w PJM.

prowadzenie: Ula Wojtkowiak

zapisy: rezerwacje@teatr21.pl

13 STYCZNIA PIĄTEK

KRĄG KOBIET godz. 19.00 - 21.00

Nie ma chyba bardziej włączającej formuły spotkania od kręgu. Krąg kobiet to doświadczenie wspólnego bycia w niehierarchicznej strukturze. W kręgu wszystkie jesteśmy równe. Kręgu żadna nie prowadzi, a każda ma głos i każda ma prawo do milczenia. Pomieścimy radość i łzy – wszystko, co przyniesiemy. Jeśli chcesz doświadczyć bycia razem – daj nam znać mailem i przybywaj. Mamy 15 miejsc. Decyduje kolejność zgłoszeń. Zapraszamy wszystkie kobiety, ale w sposób szczególny te, które żyją z niepełnosprawnością swoją, dziecka czy partnera/-ki.

Wydarzenie jest dostępne w PJM.

prowadzenie: Viktoria Siedlecka-Dorosz

rezerwacje@teatr21.pl

14 STYCZNIA SOBOTA

**NA GÓRZE TYRRYRY (reż. Renata Kijowska) – POKAZ FILMU
godz.18.00**

projekcja głośnego filmu dokumentalnego o Grupie Na Górze oraz rozmowa z jego bohaterami

Bez litości! – Chłopaki tego nienawidzą. Jak sami mówią, „Na Górze” to zespół „półnormalny”, bo połowa składu mierzy się z różnymi niepełnosprawnościami, ale nie zamierzają się na nich skupiać. Przeciwnie, buntowniczy hockmani czerpią życie pełnymi garściami. Mierzą wysoko, chcą zagrać na scenie jednego z większych festiwali rockowych w Europie. Czy pokonają lęki i trudności i dopną swego?

Nagradzany wielokrotnie w Polsce i za granicą dokument „Na Górze Tyrryry” częstuje widzów wielką dawką humoru, optymizmu, ale też wzruszenia. Zmusza do przemyśleń: jak postrzegamy osoby z niepełnosprawnościami? Czy dajemy im prawo do życia własnym życiem?

Grupa występuje od ponad 25 lat. Do niedawna, w czasie realizacji filmu, dwóch członków zespołu mieszkało w jednym z domów pomocy społecznej. Przyjaźń i artystyczna droga doprowadziły ich do samodzielności. Żyją na własny rachunek, pracują i... koncertują. Życie napisało do filmu własne zakończenie.

Po projekcji rozmowę z bohaterami filmu poprowadzi Justyna Sobczyk.

Pokaz filmu i rozmowa dostępne będą w PJM.

wstęp wolny

14 STYCZNIA SOBOTA

**Koncert Grupy Na Górze
godz. 20.00**

Muzykę, którą gra Na Górze niektórzy określają jako free rock, inni jako punk and roll, czy neo punk. Samej grupie najbardziej podoba się określenie piosenkowy punk. **Po raz pierwszy grupa zagra z tłumaczeniem na Polski Język Migowy.**
Zespół zagra w składzie:

- Adam Kwiatkowski – wokół
- Krzysztof Nowicki – klawisze
- Wojciech Retz – gitara, wokół
- Robert Wasiak – perkusja
- Jacek Wiczyński – bas

W 2016 roku grupa otrzymała Złotego Gołębia na okres roku. Jest to przechodnia statuetka Organizacji Narodów Zjednoczonych, stworzona w 60. rocznicę podpisania Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka i Obywatela. Otrzymują ją osoby, organizacje, grupy, które poprzez swoją działalność zwracają publiczną uwagę na podstawowe prawa godności i szacunku dla każdego człowieka.

15 STYCZNIA NIEDZIELA

PRÓBA OTWARTA TEATRU 21
godz. 12.00-14.00

Podczas kolejnej próby otwartej skupimy się na podstawowej umiejętności aktora/aktorki, czyli na odkrywaniu w sobie różnych CIAŁ i sposobów ich ekspresji. Teatr 21 to przede wszystkim zgrany zespół aktorski. Na zespołowość, która jest naszym znakiem, wpłynęły regularne próby teatralne, które odbywamy dwa razy w tygodniu niezmiennie od 17 lat. Podczas tych spotkań najważniejsze są dla nas wspólne relacje i radość płynąca z robienia teatru. Od grudnia zapraszamy na cykliczne próby otwarte, które będą okazją, by doświadczyć atmosfery, która towarzyszy naszej pracy, poznać naszą technikę pracy, a przede wszystkim spotkać się z aktorami i aktorkami Teatru 21. Poprzez użycie ćwiczeń aktywizujących ciało, wyobraźnię i świadomość siebie samego, będziemy wspólnie kreować nowe sytuacje i obrazy teatralne. Próba otwarta z Teatrem 21 to okazja do wspólnego treningu, podczas którego będzie można przekonać się na własnej skórze, jak aktorzy przygotowują się do pracy na scenie.

Wydarzenie jest dostępne w PJM.

Prowadzenie: Piotr Sakowski, Aleksandra Skotarek, Justyna Wielgus
zapisy: rezerwacje@teatr21.pl

19 STYCZNIA CZWARTEK

GYROKINESIS® – łagodna aktywacja

godz. 16.00-17.30

Wydarzenie jest dostępne w PJM.

RODZINA T21 / TR

godz. 19.00

„Rodzina” reż. Justyna Sobczyk – spektakl grany w TR Warszawa (ul. Marszałkowska 8) / wydarzenie towarzyszące

Spektakl połączonych zespołów Teatru 21 i TR Warszawa, badający temat współczesnej rodziny i relacji rodzinnych. Bazując na swoich osobistych doświadczeniach oraz rolach zagranych wcześniej w filmie i na scenie, aktorzy i aktorki obu teatrów tworzą rodzinną komedię omyłek, w której ciemna strona relacji rodzinnych spotyka się z tęsknotami i fantazjami na temat harmonijnej rodziny wprost z polskich seriali. Czy osoba z niepełnosprawnością może być pełnoprawnym członkiem / członkinią rodziny – nie tylko synem czy córką ale też ciocią, wujkiem, matką lub ojcem? Czy aktor/ka z niepełnosprawnością może być pełnoprawnym członkiem / członkinią rodziny teatralnej?

szczegóły i bilety: <https://trwarszawa.pl/program/rodzina>

20 STYCZNIA PIĄTEK

RODZINA T21 / TR

godz. 19.00

21 STYCZNIA SOBOTA

WOLNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

godz. 15.00-18.00

warsztaty i spotkanie z twórczością Joanny Pawlik

Co łączy wolność i bezpieczeństwo i który z tych stanów jest dla Ciebie ważniejszy? A może oba są niezbędne do dobrego życia? Jak radzić sobie w świecie, który nie gwarantuje ani wolności ani bezpieczeństwa? Czy możesz być swoim własnym kompasem i odnaleźć te stany w sobie? Czy to wystarczy? Podczas warsztatów z artystką wizualną Joanną Pawlik będziesz miała szansę sięgnąć do techniki kolażu, będziesz mógł wyrazić swoje myśli i emocje sięgając do języka sztuki obrazów.

Artystka zaprezentuje własne kolaże z cyklu „Moda/Ukraina” oraz pokaże dwie prace wideo wokalistek z niepełnosprawnościami „Tren” i „Płynie kaczką po Cisie” – tytuł nawiązuje do pieśni śpiewanej na Majdanie. Wspólna rozmowa artystki z uczestnikami i uczestniczkami warsztatu poprowadzi do indywidualnej decyzji jaki temat podejmą w swojej pracy plastycznej. Joanna Pawlik będzie tu przewodniczką po technice kolażu.

„Dwie są wartości równie niezbędne dla godnego i satysfakcjonującego czy choćby znośnego ludzkiego życia. Jedną z nich jest wolność – drugą zaś bezpieczeństwo. Jedna bez drugiej obejść się nie może: bezpieczeństwo bez wolności równa się niewoli, wolność zaś bez bezpieczeństwa to tyle co chaos, poczucie zagubienia, męka niepewności i upokorzenie powodowane niewiedzą, co począć i praktyczną niemożnością jej zaradzenia”.

Zygmunt Bauman, „Potrzeba wolności”

Cytat towarzyszył wystawie Joanny Pawlik w Muzeum Współczesnym we Wrocławiu: <https://muzeumwspolczesne.pl/mww/wystawy/joanna-pawlik-feat-kamil-kurzawa-daniel-stachowski-schron-bojowy/>.

Wydarzenie jest dostępne w PJM oraz oprócz polskiego w języku ukraińskim.

zapisy: rezerwacje@teatr21.pl

RODZINA T21 / TR
godz. 19.00

27 STYCZNIA PIĄTEK

ŚCIANY, reż. Ula Kijak / PIERWSZA PREMIERA W CSzW
godz. 19.00

premiera monodramu „Ściany” w reż. Uli Kijak na podstawie zwycięskiego tekstu Ostapa Junko w konkursie dramaturgicznym „Współdzielimy przestrzeń”

Kiedy masz naście lat i twój świat pęka - masz poważne problemy ze zdrowiem, albo przenosisz się do innego kraju, albo wybucha wojna. Albo wszystko naraz. Kim jesteś przedtem - kim jesteś potem? Czy definiuje cię to, gdzie jesteś, czy to, skąd jesteś? Masz ze sobą plecak, metalowego słonia i zdecydowanie za dużo pytań. Jak się czujesz? I które z tych uczuć możesz otwarcie wyrazić?

Tekst: Ostap Junko
Reżyseria : Ula Kijak
Obsada: Magdalena Sildatk
Scenografia, kostiumy: Wisła Nicieja
Światło: Sebastian Kilim

Ostap Junko – autor zwycięskiego tekstu „Ściany” nagrodzonego w konkursie dramaturgicznym „Współdzielimy przestrzeń” ogłoszonym przez Centrum Sztuki Włączającej, młody aktywista, działacz społeczny, który ma już na swoim koncie debiut teatralny. Zagrał w spektaklu „Autokorekta” w reż. Jakuba Skrzywanka w TR Warszawa. Zesłoroczny maturzysta, pochodzi z Ukrainy, ale urodził się w Warszawie.

Ula Kijak – reżyserka, aktywistka; dra sztuki w dziedzinie sztuk teatralnych; edukatorka i propagatorka twórczości bez przemocy oraz niehierarchicznych metod kreatywności zespołowej; reżyseruje spektakle i wydarzenia interdyscyplinarne; tworzyła filmy dokumentalne, reportaże, słuchowiska teatralne, teledyski oraz serial internetowy; prowadzi działania społeczne i emancypacyjne, a także artystyczne projekty partycypacyjne; wiceprzewodnicząca Zarządu Związku Zawodowego Gildii Polskich Reżyserek i Reżyserów Teatralnych.

Spektakl dostępny w języku polskim, ukraińskim i w PJM.

28 STYCZNIA SOBOTA

TWORZENIE ŚWIATA CRIP - SPOTKANIE Z ROBERTEM MCRUEREM

wykład i rozmowa

godz. 15.00-1700

Robert McRuer to amerykański badacz i wykładowca, który wniósł olbrzymi wkład w międzynarodowe studia o odmieńczości i niepełnosprawności. Dziś jest on uznawany za jednego z najważniejszych inicjatorów zaangażowanych w rozwijanie badań o niepełnosprawności queer, a perspektywa, którą zaproponował w swoich badaniach jest znana jako teoria crip (teoria kalectwa). Badacz ten używa różnych sposobów, by podważyć głęboko zakorzenione w kulturze i w społeczeństwie faworyzowanie sprawności i przywołuje różne przykłady twórczości artystów z niepełnosprawnościami, które wpisują się w nurt tak zwanej kultury kalectwa (ang. crip culture). McRuer przechwytuje słowo kaleka (ang. crip), które w języku angielskim „zawsze będzie się kojarzyć boleśnie z historią napiętnowania i pogardy” i przywołuje pozytywne skojarzenia związane z tym pojęciem – istniejące równolegle do jego negatywnych znaczeń. To zestawienie dwóch skrajnie przeciwnych sposobów rozumienia słowa crip sprawia, że nabiera ono iście subwersywnego wydźwięku. Termin ten wzbogacony o pozytywne skojarzenia przestaje wskazywać na to, co patologiczne i tak jak sama niepełnosprawność, może być afirmowany jako forma ludzkiej różnorodności oraz źródło artystycznej kreatywności. Słowo kaleka/crip staje się „wyznacznikiem nowego wzorca niepełnosprawności ujawnionej i dumnej”, ale też ekstrawaganckiej i wyzywającej.

Robert McRuer uzyskał stopień doktora na Uniwersytecie Illinois w 1995 roku. Jego najbardziej znane książki to “The Queer Renaissance: Contemporary American Literature and the Reinvention of Lesbian and Gay Identities oraz “Crip Theory: Cultural Signs of Queerness and Disability. McRuer jest także wraz z Anną Mollow współredaktorem powszechnie uznanej i docenionej antologii “Sex and Disability”. Obecnie jest profesorem języka angielskiego na The George Washington University w Waszyngtonie.

Spotkanie po wykładzie poprowadzi Magdalena Zdrodowska.

Wydarzenie dostępne w języku polskim, angielskim i w PJM.

ŚCIANY, reż. Ula Kijak / **PIERWSZA PREMIERA W CSzW**
godz. 18.00
Spektakl jest dostępny w językach polskim i ukraińskim.

29 STYCZNIA NIEDZIELA

ŚCIANY, reż. Ula Kijak / **PIERWSZA PREMIERA W CSzW**
godz. 18.00
Spektakl jest dostępny w językach polskim i ukraińskim.

kontakt dla prasy:

Justyna Lipko-Konieczna
dyrektorka programowa Centrum Sztuki Włączającej / Teatru 21
+48 600 109 353
j.lipkokonieczna@teatr21.pl

—
**centrum
sztuki
włączającej**
—

TEATR 21
—