

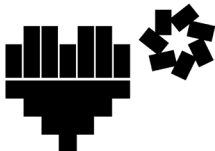


**Europejskie  
Miasto Nauki  
Katowice 2024**



# **GŁOSY**

## **EUROPEJSKIEGO MIASTA NAUKI KATOWICE 2024**



## **Europejskie Miasto Nauki Katowice 2024**

---

Zadanie realizowane w odpowiedzi na otwarty konkurs ofert  
na udzielenie dotacji z budżetu Miasta Katowice  
na wsparcie realizacji zadań w obszarze  
„nauki, szkolnictwa wyższego, edukacji, oświaty i wychowania”  
pn. „Europejskie Miasto Nauki Katowice 2024”



**KATOWICE**  
*dla odmiany*

---

Zadanie jest współfinansowane z budżetu Miasta Katowice

## organizator

---



## partnerzy

---



---

Zadanie współfinansowane z budżetu Miasta Katowice

---

## patroni medialni

---



### **Tydzień Muzyki**

📅 3.08.2024 r. ⌚ 16:30 - 20:00 📍 Centrum Organizacji Pozarządowych w Katowicach

## **GŁOSY KATOWIC** **Ścieżka kreacji i krytyki**



Dobroczynne właściwości śpiewu w oparciu o raport „Śpiewająca Europa” i „Benefity Śpiewu”  
(*dr Krzysztof Dudzik*)

---

Najpiękniejsze głosy Katowic (*prof. dr hab. Elżbieta Grodzka-Łopuszyńska*)

---

Tradycje śpiewacze amatorskich zespołów chórальных z Górnego Śląska  
a niematerialne dziedzictwo kulturowe (*Kamil Gojowy*)

### **Tydzień Katowic**

📅 15.09.2024 r. ⌚ 11:30 - 19:30 📍 Centrum Miasta Katowice

## **TAK BRZMI MIASTO** **Ścieżka dziedzictwa przemysłowego i kulturowego**

Muzyczny spacer odkrywczy szlakami bogatych tradycji śpiewaczych różnych społeczności: ślązaków, zaolziaków, mniejszości niemieckiej, ukraińskiej, ormiańskiej



### **Tydzień Kreatywności**

📅 19.10.2024 r. ⌚ 10:00 - 15:00 📍 Pałac Młodzieży w Katowicach

## **MÓJ GŁOS**

### **Ścieżka zdrowia i jakości życia**



Głos myśli - warsztat mindfulness (Kamil Gojowy)

Głos ciała - warsztat fizjoterapeutyczny (Artur Karapetyan)

Głos emocji - warsztat z techniką Alexandra (Magdalena Kędzior)

### **Tydzień Człowieka**

📅 15.12.2024 ⌚ 16:00 - 19:00 📍 im. Karola Szymanowskiego w Katowicach

Akademia Muzyczna

## **OPOWIEŚCI SPOŁECZNOŚCI**

### **Ścieżka innowacji społecznych**



Studium przypadku z tworzenia pierwszych katalogów Archiwum Historii Mówionej Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr (prof. dr hab. Iwona Melson, Kamil Gojowy)  
panel dyskusyjny „Między teorią a praktyką”  
(Specjaliści z Centrum Archiwistyki Społecznej oraz Biblioteki Śląskiej)

Koncert uwrażliwiający na etapy życia człowieka

**W ramach projektu przygotowujemy również dwie produkcje audiowizualne we współpracy ze Szkołą Filmową im. Krzysztofa Kieślowskiego Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Twórczynie filmów: Maja Biała i Helena Chojnowska.**

Głosy Europejskiego Miasta Nauki KATOWICE 2024 to projekt, który w ramach czterech wybranych tygodni nauki dla społeczeństwa kompleksowo łączy naukę i GŁOS/ głosy (w bardzo szerokiej perspektywie rozumienia) w czterech różnych, ogólnodostępnych wydarzeniach o charakterze popularnonaukowym.



Tydzień Kreatywności

# MÓJ GŁOS

ŚCIEŻKA ZDROWIA I JAKOŚCI ŻYCIA  
WARSZTATY I SESJE

📅 19.10.2024 r. ⌚ 10:00 - 15:00 📍 Pałac Młodzieży  
w Katowicach



## NARZĘDZIOWNIK

Trzecie spotkanie w ramach „Głosów” to niezwykle połączenie dla ducha i ciała, bo każdy GŁOS jest ważny! Stworzyliśmy przestrzeń dla niesamowitych paneli warsztatowo-wykładowych z sesjami pytań, po których myślenie o ciele i zarządzaniu emocjami w głowach wielu osób całkowicie się odmieniło.

Organizator: **Śląski Związek Chórów i Orkiestr**

Autor projektu: **Kamil Gojowy**

Grafika: **Rafał Szędzielorz**

Korekta tekstów: **Krzysztof Sosna**

Dostępność tekstowa: **Agnieszka Budzyńska**

Zdjęcia: **Radosław Kaźmierczak**

## Panel I

Kamil Gojowy

Manager kultury, działacz społeczny i dyrygent. Zafascynowany Śląskiem aktywny, młody człowiek, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych, a najważniejsze jest łączenie kreatywnych środowisk i tworzenie angażujących wydarzeń artystycznych. Ekspert Regionalnego Instytutu Kultury im. Wojciecha Korfantego w Katowicach, jako absolwent kursu „Wellbeing and Mindfulness” w Rejkiawiku na Islandii. Magister sztuk muzycznych, teatralnych i filmowych. W latach 2022 – 2024 wykładowca na międzynarodowym kierunku studiów „Creative Management in New Media” w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach.

Członek Komitetu Sterującego World Choral Conducting Network oraz inicjator powstania w strukturze „Mental Helath Centre”. Dyrektor Kreatywny Międzynarodowej Kampanii Muzyka - Wsparcie osób w depresji. Współtwórca Ogólnopolskiej Konferencji MAM GŁOS „Sztuka – Nauka – Biznes”. Koordynator ds. organizacji i promocji Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr.

Cześć! Podobnie jak Ty, osoba czytająca ten tekst, ja także jestem ciekawy świata, aktywny i energiczny. Nieustannie poszukuję okazji do poszerzania horyzontów wiedzy i doświadczeń oraz angażuję się w projekty społeczne. Codzienna praca, zawsze wymagająca i odpowiedzialna, jest również moją pasją, co w rezultacie daje działanie na najwyższych obrotach ze stuprocentowym zaangażowaniem, w zasadzie bez ustanku. Czy tak powinno być? Można pomyśleć, że wszystko jest ok – toż to opis pracownika roku! W tym wszystkim jednak jestem jeszcze ja – Kamil. Uśmiechnięty i radosny człowiek z głową pełną pomysłów. Właśnie dlatego, by móc takim pozostać, niczym jak w oku cyklonu, gdzie zawsze panuje cisza i spokój – w lutym 2024 roku, wziąłem udział w mobilności pn. „Mindfulness and Meditation: Well-being at school and life” na pięknej wyspie – Islandii. Zainspirowany i bogatszy o nowe spojrzenia, zaproponowane tam treści spotkałem ze swoimi dotychczasowymi doświadczeniami i przygotowałem autorską koncepcję „4P”, w formie narzędziownika dla działaczy w obszarze kultury, ale nie tylko. Jest on dla wszystkich tych, którzy robią bardziej, a chcieliby też być bardziej. Narzędziownik ma na celu zatroszczenie się o samego siebie w trakcie podejmowania jakichkolwiek aktywności, bo „z pustego i Salomon nie naleję”.





Pierwotnie narzędziownik miał być zbiorem technik i kilku „cudownych” rad, które pomogą każdemu, lecz uwaga - właśnie tym nie jest. Zanim zacząłem pisać, obudziłem się z tego pięknego, lecz naiwnego snu. Zrozumiałem, że zmiana musi zadziać się na najgłębszych pokładach, by być trwałą i prawdziwą. Zmiana zależy tylko od naszego „chcenia”. Zatem zawarte poniżej praktyki realizacji każdego kolejnego „P”: Poznanie, Powrót, Praca, Plan „B”, czy to w konkretnym momencie, czy też dla ogólnego rozwoju, to tylko propozycje. W każdym „P” może znaleźć się bowiem dowolna inna metoda, czy podejście, które sprawdzą się lepiej lub inaczej, zależnie od indywidualnych potrzeb. Aby być możliwie spójnym i zgodnym z samym sobą, zapraszam Cię do skorzystania z technik i podejść, które znam od dawna lub od „sprzed chwili”, a których działanie przetestowałem z dobrym skutkiem w sytuacjach, których bym się nigdy nie spodziewał. W każdym „P” odnajdziesz: ćwiczenie oddechowe,

- 1 serię pytań/rad inspirowanych podejściem Susan David<sup>1</sup>,
- 2 wspierające przekonania zgodne z metodą Agnieszki Stein<sup>2</sup>,
- 2 sposoby działania w myśl Pozytywnej Dyscypliny,
- 1 mądrość dawnych plemion lub ciekawostkę,
- 1 zachętę do realizowania założeń życia mindfulness.

Taki układ pozwala przejść bezpośrednio od skontaktowania się (ponownego połączenia) z samym sobą, przez głębokie odczuwanie i zrozumienie, do pomysłu na działanie oraz uświadomienie sobie jak zwykłe, a zarazem cudowne jest wyciszenie się oraz wszystko to, co można odnaleźć dookoła w naturze i kulturze ludzi.

Mam nadzieję, że ten narzędziownik „4P” pomoże Ci wyhamować (być może w ostatnim momencie), albo będzie inicjującym dziewiczy lot wiatrem w skrzydła...

Pełna wersja narzędziownika wraz z ćwiczeniami dostępna jest tutaj:



## **1 POZNANIE**

Diagnoza powinna stanowić początek każdego „łańcuszka”. W tym kontekście ma pomóc w odszukaniu przyczyny naszego stanu emocjonalnego lub w dotarciu i możliwie właściwym nazwaniu własnych potrzeb, by poznać bliżej samego siebie. Podczas pracy z sobą staraj się być zawsze „tu i teraz”, oswajać lęki i strach, bo one zawsze dotyczą przeszłości, a nie momentu, w którym znajdujesz się teraz.

## **2 POWRÓT**

Jeżeli jesteś świadomy tego, czego Ci potrzeba lub tego, co Tobą kieruje, droga do samego siebie przestaje być wyprawą przez ciemną dolinę, a zamienia się w spokojny spacer po magicznym i interesującym lesie, gdzie każdy krok przybliża Cię jeszcze bardziej do prawdziwego „Ciebie”. Powracamy przeważnie do miejsc już nam znanych, bądź tak nam się tylko wydaje (że je znamy...). Daj się zaskoczyć!

## **3 PRACA**

Żyjemy w społecznościach, pracujemy, wchodzimy w relacje, słowem - „nie żyjemy w próżni”. Zatem, po pierwszych dwóch krokach zbliżających nas do samych siebie, proponuję wyjście na zewnątrz i eksperymentowanie. Drugi człowiek może być dla nas najlepszym lustrem, bo czasami my, względem swojego odbicia, stoimy zbyt blisko.

## **4 PLAN„B”**

Doświadczeniem nazywamy własne błędy. Choć nie jest to do końca prawdą, bo jako doświadczenie zaliczyć warto również triumfalne sukcesy i wielkie radości. Jednak życiowe „czarne dziury” nam się zdarzają i co więcej, są nam potrzebne i są dla nas rozwojowe. Cokolwiek będziesz robił, czasem coś nie wyjdzie, bo strefa Twojego wpływu jest gdzie indziej. Bo działania rozminęły się z Twoimi wartościami. Bo aktywność w relacji zawsze zagrożona jest nieporozumieniem. Bo chcesz „za bardzo”. Bo już nie masz sił na każde kolejne „bo...”. Na szczęście wszystko mija, a słońce wciąż świeci, mimo że nie widać go ponad chmurami. Jak mówią – „strach ma wielkie oczy”, a w momencie próby odważyć się posadzić go naprzeciwko siebie przy stole, oswoić i porozmawiać z nim. Pamiętaj, że on zawsze trzyma się przeszłości. Nigdy nie jest teraz.

Liczę się z „ograniczonością” podejścia „4P”. Jednocześnie jestem pełen dobrych myśli o jego potencjale, przy odrobinie refleksji i zastanowienia. Noszę w sobie głębokie przekonanie, że droga od szczerzej diagnozy zbliżenia do samego siebie, przez próbę zaimplementowania „nowego ja” w codzienności, aż po potrzebny „Plan B” na trudne chwile, (albo nie aż tak trudne, lecz stresujące) może rozwijająco wpływać na każdego, kto z otwartością spróbuje być bardziej.





## Panel II

Magdalena Kędzior

Absolwentka The Constructive Teaching Centre w Londynie (1991), członkini Brytyjskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Techniki Alexandra. Od 20 lat prowadzi zajęcia z Techniki Alexandra jako pierwsza i jedna z nielicznych certyfikowanych nauczycieli T.A. w Polsce. Współpracuje z Akademią Teatralną w Warszawie, Warszawskim Uniwersytetem Muzycznym i innymi ośrodkami edukacyjnymi w Polsce.

### TECHNIKA ALEXANDRA - WYRAŻANIE SIEBIE NIE TYLKO PRZEZ GŁOS

Technika Alexandra to niezwykła metoda przywracania wewnętrznej swobody ciała i ducha. Umożliwia powrót do stanu lekkości fizycznej i swobody psycho-emocjonalnej, którą mieliśmy jako dzieci i którą większość z nas zatraciła w miarę dorastania. Bycie obecnym w naszym ciele oznacza bycie obecnym w danym momencie. Dzięki Technice jesteśmy w lepszym kontakcie z własnym ciałem, przez co mamy większy wpływ na to, w jakim stopniu i jak realizuje ono nasze intencje. Technika, krok po kroku, uczy jak wprowadzać nasze myśli i intencje do bieżącego życia. Jej wszechstronność sprawia, że może to dotyczyć zarówno np. eliminowania bólu pleców podczas pracy przy komputerze, jak i panowania nad treścią przed występowaniem.

Praca z Techniką Alexandra bardzo odbiega od przeciętnie rozumianej „pracy nad sobą”. Nie ma tu zaleceń w rodzaju „jak należy prawidłowo wykonywać daną czynność”. Uczymy się raczej jakich nawykowych ograniczeń należałoby się wystrzegać, aby organizm pracował bez obciążeń i na miarę swoich możliwości. Prawie nie ma tu też ćwiczeń do wykonywania w potocznym tego słowa znaczeniu, choć zasady Techniki Alexandra można wprowadzać przez cały dzień i wiele osób tak właśnie ją „ćwiczy”.

Podstawową rolę odgrywa tu specyficzna obserwacja, kiedy wykorzystujemy ułamki sekundy na odnotowanie stanu swojego ciała czy umysłu bez zaniedbywania wykonywanych w danym momencie zadań. Uczymy się tu pełniejszego wykorzystania wspaniałego narzędzia, jakim jest myśl i intencja. Staramy się być świadomi siebie w danej chwili. Dzięki temu, w sytuacji kiedy coś dzieje się niezgodnie z naszymi oczekiwaniami, nie przerywamy działania dla wprowadze-





nia korekty, lecz aby poprawić swój stan, wykorzystujemy odpowiednie myśli lub, jak to nazywał twórca metody F.M. Alexander, kierunki mentalne. Jak dzieje się to w praktyce?

Zacznijmy od tego, że niezbędne do tego umiejętności zdobywamy podczas regularnych zajęć z Techniki Alexandra, kiedy to na przykładzie różnych ruchów i sytuacji uczymy się powrotu do równowagi psychofizycznej, nawet jeśli z jakiegoś powodu została ona utracona.

W dłuższej perspektywie to zapamiętane fizycznie doświadczenie przywracania swobody i sprężystości mięśni, przestrzeni w ciele, czy pełnego oddechu prowadzące do psychofizycznej lekkości i swobody podczas działania sprawia, że umiemy i chcemy do niego wracać w różnych, często trudnych sytuacjach.

Wyobraźmy sobie osobę, która podczas wystąpienia publicznego zauważyła, że jej głos staje się słabszy lub zachrypnięty. Znając Technikę Alexandra odnotowuje ona, które aspekty postawy, jak np. napięcie mini w nogach lub miednicy, czy uniesienie barków i ściągnięcie szyi, mogły się do tego przyczynić. Nie stara się bezpośrednio korygować swojego głosu, lecz nie przerywając wykładu zwraca uwagę, czy może mniej spinać nogi lub nie ściągać szyi i barków. Dbając o komfort i równowagę psychofizyczną organizmu jako całości, stara się doprowadzić do końca swoje wystąpienie w możliwie najlepszy sposób bez względu na to, w jakim stopniu udaje jej się zmniejszyć lub poprawić dolegliwości głosowe.

Ta sama osoba podobnie wykorzystuje zasady Techniki Alexandra, jeśli podczas omawianego wystąpienia publicznego, na skutek tremy lub stresu, odczuwa problemy związane z koncentracją i tokiem myślenia albo jeśli traci skupienie i pewność siebie ze względów psychiczno-emocjonalnych. Wtedy również poprzez świadomość ciała odnotowuje fizyczne odzwierciedlenie niekorzystnego stanu w formie konkretnych symptomów fizycznych, ograniczających możliwości oddechowe, głosowe lub swobodę ruchu. Również w tej sytuacji, nie przerywając prowadzonego wystąpienia, wykorzystuje zapamiętane umiejętności powrotu do ugruntowania, równowagi fizycznej i swobody ciała, pozwalając, aby w swoim tempie wpływały również na spokój i zrównoważenie umysłu. Warsztat z Techniki Alexandra ma na celu przybliżenie tych nieintuicyjnych i dla wielu osób zupełnie nowych sposobów pracy nad sobą.

### **ZALECENIE 1.**

Kiedys nauczyliśmy się, że jeśli wykonywana przez nas czynność nie przynosi oczekiwanego rezultatu, trzeba włożyć w nią więcej wysiłku.

W rezultacie wiele codziennych aktywności wykonujemy z nadmiernym napięciem i wysiłkiem. Może warto to sobie uświadomić, zadając sobie pytania:

Czy mogę wkładać mniej wysiłku w to, co teraz robię?  
Czy są partie ciała, które mogłyby mniej pracować?

### **ZALECENIE 2.**

Wszyscy mamy tendencję do zbliżania się do miejsca, na które spoglądamy. Przejawia się to w pochylaniu i wysuwaniu do przodu głowy, co w rezultacie prowadzi do zgarbienia postawy. Bo to właśnie głowa skierowana ku górze, a nie uniesiona do góry klatka piersiowa, świadczą o prostej sylwetce.

Dlatego warto czasami, zamiast automatycznego prostowania sylwetki, zatrzymać się z pytaniem: czy mogę nie zbliżać się do punktu, na który patrzę?

Link z nagraniem audio z prowadzonym ćwiczeniem konstruktywnego odpoczynku.



Link do nagrania wykorzystywanego podczas warsztatu.



Więcej informacji.









## Panel III

*Artur Karapetyan*

Moje problemy zdrowotne zaczęły się już dawno temu, gdy byłem dzieckiem. To dlatego, że od 2005 roku zawodowo uprawiam dyscyplinę olimpijską, jaką jest "Breaking" (breakdance). To właśnie taniec przeprowadził mnie przez szereg kontuzji, aż doznałem jednej, bardzo poważnej, z której wyciągałem się przez 2,5 roku... Ale z sukcesem! Te problemy spowodowały, że dziś jestem fizjoterapeutą i prowadzę własny gabinet we Wrocławiu, gdzie codziennie uczę moich pacjentów, jak mogą stawać się zdrowsi i sprawniejsi. Ambicje, presja, wymagania, które sam sobie stworzyłem, były motorem napędowym moich problemów zdrowotnych. Niezadowolenie czy brak satysfakcji, mimo ciężkiej pracy, owocowały większym stresem i większym napięciem w ciele. Wszystkie problemy spowodowały, że musiałem szukać daleko i głęboko, gdyż typowe rozwiązania proponowane na polskim rynku mi nie pomagały... Ukończyłem cykl szkoleń ze Stanów Zjednoczonych: dwa szkolenia systemu treningowego FRS i osiem szkoleń Postural Restoration Institute z Nebraski. Dzisiaj, dzięki swojej praktyce, swoim problemom i wiedzy gigantów, od których wciąż się uczę, mogę pomagać innym ludziom w odzyskiwaniu zdrowia i spokoju w ich życiu.





### **1. Moja interpretacja CARs (Functional Range Conditioning) - nauka prowadzenia ruchu izolowanego w jednym stawie.**

Czym są CARsy (Controlled Articular Rotations)?

Jak zwiększyć i utrzymać zakresy ruchomości?

Jak dbać o rozgrzewkę poszczególnych stawów przed wysiłkiem?

Jak dbać o poranny rozruch stawów?

Jak zwiększyć świadomość podczas izolowanego ruchu?

### **2. Moja interpretacja PRI - Nauka oddychania.**

Czym jest PRI?

Jak oddychać do różnych miejsc w ciele?

Jak oddechem możemy pomóc sobie przy bólu kręgosłupa?

Jak oddechem możemy zmniejszyć poczucie stresu i poziom stresu w organizmie?

### **3. Breaking - nauka o tym, jak korzystać ze swojego ciała nieszablonowo.**

Czym jest breaking?

Jak można tworzyć swój unikalny sposób poruszania się i po co to robić?

Więcej informacji.





## **BONUS – #BenefitsOfSinging**

*Dr Krzysztof Dudzik*

*(panelista pierwszego wydarzenia pn. „Głosy Katowic”)*

Doktor sztuki muzycznej, edukator muzyczny i dyrygent z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu chórów. Absolwent Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach oraz Uniwersytetu SWPS w Katowicach. W nauczaniu muzyki sięga do metody relatywnej, wywodzącej się z koncepcji pedagogiki muzyki węgierskiego kompozytora Zoltána Kodálya. Jest dyrektorem artystycznym Międzynarodowego Festiwalu Noc Chórów w Rudzie Śląskiej, dyrygentem Muzealnego Chóru Społecznego w Katowicach oraz Chóru Kameralnego „Beatitudo”. Obok działalności artystycznej zajmuje się psychoterapią.

Śpiew, zarówno solowy, jak i w chórze, przynosi człowiekowi wiele korzyści. Potwierdzają to liczne badania naukowe. Benefity te można zaklasyfikować do czterech kategorii: korzyści fizjologicznych, psychologicznych, społecznych i edukacyjnych.

### **1. Korzyści fizjologiczne:**

Aktywność wokalna korzystnie wpływa na wydolność oddechową.

Śpiew sprawia, że oddech spowalnia i pogłębia się, a to dodatkowo wpływa na poczucie odprężenia.

Śpiewając poprawiamy swoją odporność, zwłaszcza gdy śpiewamy publicznie, gdyż doświadczenie tremy aktywizuje do działania nasz układ immunologiczny.

Zwiększa się nasza odporność na ból.

Śpiew integruje nasz układ nerwowy, dzięki temu łatwiej poradzić sobie w sytuacjach stresowych i szybciej osiągnąć spokój ducha.

### **2. Korzyści psychologiczne:**

Przede wszystkim śpiew sprawia ogromnie dużą przyjemność – intensyfikuje odczuwanie radości, komfortu, spokoju, a zmniejsza intensywność lęku, złości, niepokoju.





Śpiew łagodzi stany depresyjne.  
Dzięki pracy z głosem człowiek ma pogłębiony kontakt z własną emocjonalnością, wzmacnia się jego poczucie tożsamości, skuteczności i wpływu.  
Publiczne występy zwiększają pewność siebie i zwiększają odporność na stres.

### **3. Korzyści społeczne:**

Poprzez śpiew w chórze człowiek może przynależeć! Chór to ludzie o podobnych zainteresowaniach, ale również troskach i kompleksach. Wspólnie można je pozytywnie rozwiązać.  
Kontakt z innymi poprawia kompetencje społeczne, wpływa korzystnie na rozwiązywanie konfliktów.  
W chórze można poczuć bliskość z innymi, o którą trudno poza próbami czy występami.

### **4. Korzyści edukacyjne:**

Podczas nauki śpiewu powstają liczne połączenia synaptyczne w mózgu, co stanowi niebywały wkład we wzrost kompetencji uczenia się w ogóle. Poprawia się pamięć, koncentracja, aktywne kierowanie uwagi.  
W przypadku dzieci śpiew poprawia kompetencje czytelnicze oraz wspiera proces terapii logopedycznej.  
Osoby jękające się mogą w śpiewie doświadczyć również płynności własnej mowy.  
Nauka śpiewu, a zwłaszcza praca w chórze to przede wszystkim ogrom wiedzy teoretycznej, dostarczanej podczas prób. Jest to prawdopodobnie najlepsza forma edukacji muzycznej!

Niniejszy tekst powstał na podstawie analizy danych zgromadzonych przez European Choral Association i rozwijanego przez nie projektu Benefits of singing (Benefity Śpiewu).

Więcej informacji.







**Tradycyjne wartości – Nowoczesne podejście  
... bo gdyby Związek był człowiekiem to lubiłby się przytulać!**

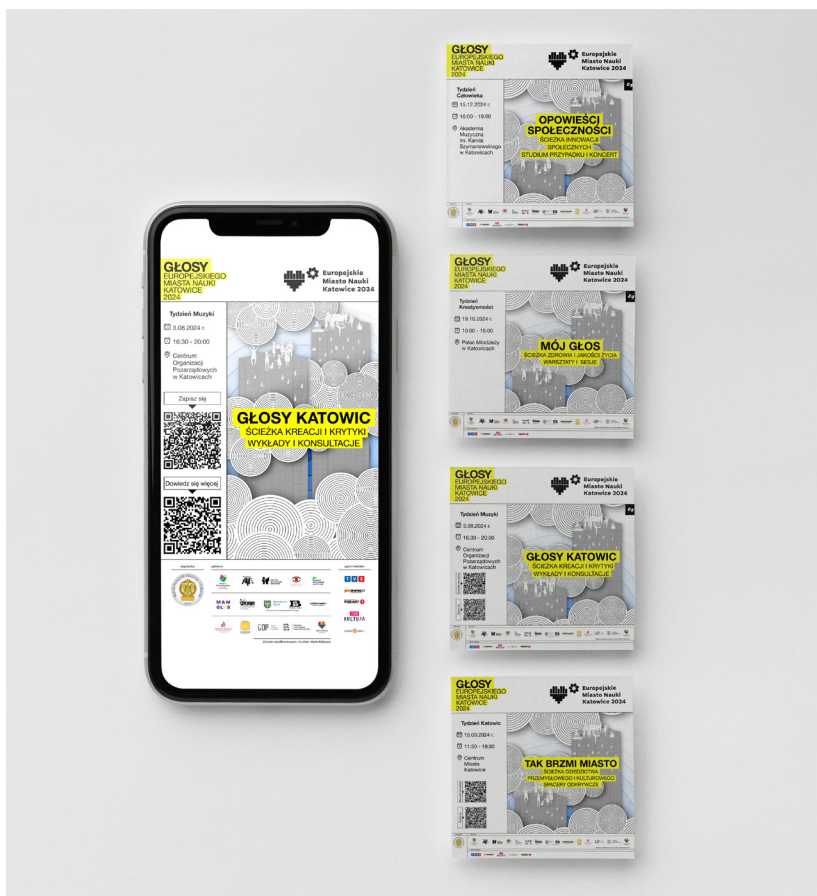




Europejskie  
Miasto  
Nauki  
Katowice

## identyfikacja wizualna GŁOSY KATOWIC

„Głosy Katowic” zawieszone zostały nad tkanką miejską jako chmury, zbudowane z okręgów ilustrujących fale dźwiękowe, rozchodzące się równomiernie od centralnego punktu, który je wywołał. Obłoki składają się z mnogo zagęszczonych elementów, co obrazuje różnorodność i bogatą ofertę projektu. Stała i mocna struktura siatki układów typograficznych, nadaje identyfikacji nowoczesny wygląd oraz pozwala na spójne przedstawianie treści w różnych formatach.





# GŁOSY EUROPEJSKIEGO MIASTA NAUKI KATOWICE 2024



Europejskie  
Miasto Nauki  
Katowice 2024

**Tydzień Muzyki**  
3.08.2024 r. 16:30 - 20:00 Centrum Organizacji Pozarządowych w Katowicach

## GŁOSY KATOWIC Ścieżka kreacji i krytyki

dobrowolne właścicielki i specjaliści w oparciu o raport „Śpiewająca Europa” i „Benefity Śpiewu”  
(dr Krzysztof Dudziński)

reprezentujące głosy Katowic (graf. dr hab. Elżbieta Grodzka-Kopczyńska)

tradycję śpiewacze amatorskich zespołów chórów z Górnego Śląska  
a nawiązanie do tradycji kulturowej (Kamil Gajowy)

**Tydzień Katowic**  
15.09.2024 r. 11:30 - 19:30 Centrum Miasta Katowice

## TAK BRZMI MIASTO Ścieżka dziedzictwa przemysłowego i kulturowego

muzyczny spacer odkrywczy siołkami bogatych tradycji śpiewaczych różnych  
społeczności: śląskiej, zachodniej, mniejszości niemieckiej, ukraińskiej, ormiańskiej  
i innych żyjących w wielokulturowym konglomeracie miast Katowice

warsztaty i praca ludzkiego łow „działego” (Bytomski Kołkiw Śpiewaczy)

happening muzyczny na katowickim rynku

**Tydzień Kreatywności**  
19.10.2024 r. 10:00 - 15:00 Pałac Młodzieży w Katowicach

## MÓJ GŁOS Ścieżka zdrowia i jakości życia

głos myśli - warsztat mindfulness (Kamil Gajowy)

głos ciała - warsztat jogi i pilatesu (Artur Karpiński)

głos emocji - warsztat z techniką Alexander (Magdalena Kędziorek)

**Tydzień Człowieka**  
15.12.2024 r. 16:00 - 19:00 Akademia Muzyczna im. Karola Szymanowskiego  
w Katowicach

## OPOWIEŚCI SPOŁECZNOŚCI Ścieżka innowacji społecznych

studium przypadku z tworzenia przemysłowych katalogów Archiwum Historii Młodości  
Śląskiego Związku Chłopek i Olszanki (graf. dr hab. Iwona Meloni, Kamil Gajowy)  
panel dyskusyjny między teorią a praktyką  
(Specjalista z Centrum Archiwizacji Społecznej oraz Biblioteki Śląskiej)

koncert uświetniający na etapie życia człowieka

W ramach projektu przygotowujemy również dwie produkcje multimedialne  
współpracy z Katowicą i Katowicą w Katowicach  
warsztaty filmowe: Maja Biela i Helena Chęćkowska.



Wydarzenia w tygodniu muzyki  
kreatywności i człowieka odbywają  
się przy wsparciu finansowym  
Polskiego Języka Migowego.

Zapisać się



Dowiedz się więcej



