

25.03 godz. 17:00 (środa) Rafał Romanowski - „Wykład o Chinach”:

Kiedy stara Europa zakaszle się na śmierć a osłabione USA będzie słać się na nogach, Chinczyki uruchomią ponownie taśmę produkcyjną o globalnym zasięgu i... odjadą reszcie świata w kosmicznym tempie.

26.03 godz. 17:00 (czwartek) Profesor Jan Hartman - „Co z nami będzie w trudnych czasach?.

Spotkanie z prof. Hartmanem.

27.03 (piątek)

- **godz. 15:00 Mariola Abkowicz - „Karaimi- Kto to tacy?”**
- **godz. 18:00 Mati Kirschenbaum Rabin – Wspólna Kolacja Szabatowa**

28.03 (sobota)

- **godz. 11 :00 Gosia Gałkowska – Ćwiczenia dla wszystkich, średni poziom**
- **godz. 15:00 Radosław Sikorski - „Ocena polityczna działań polskiego Rządu i Unii Europejskiej w czasach pandemii”**

29.03. (niedziela)

- **godz. 11:00 Ola Łabno -„Ćwiczenia energetyzujące i uwalniające napięcia w ciele – 30 min (Film wcześniej nagrany będzie można znaleźć na FB TSKŻ)**

Ćwiczenia wykonujemy na stojąco, bez żadnych pomocy. W trakcie ćwiczeń napinamy i relaksujemy poszczególne partie ciała co ma na celu uwolnienie napięć gromadzonych w ciele. W trakcie wykonywania ćwiczeń pracujemy również z oddechem co pomaga nam dostarczyć więcej energii do organizmu. Praktyka ta stanowi połączenie współczesnej nauki oraz starożytnych technik zachodu.

- **godz. 15:00 - „Uważna joga” - 30 min (Film wcześniej nagrany będzie można znaleźć na FB TSKŻ)**

Powolna joga, w której wykonujemy ćwiczenia powoli, w uważności na oddech i doznania płynące z ciała. Praktyka dla każdego stopnia zaawansowania i wieku. Osoby starsze mogą wyposażyć się na zajęcia w krzesło.

30.03 (poniedziałek)

- **godz. 11:00 Trening online z Gosią Gałkowską, ćwiczenia 60+**
- **godz. 17:00 Hanka Dzielińska - „Cała naprzód albo słowo o kulturze”**

Który z fotografów żydowskiego pochodzenia przynosił szczęście zwyciężczyniom tytułu Miss Polonii? Jaki wkład w nowoczesną urbanistykę Warszawy mieli przedstawiciele żydowskich elit? Czyje nazwisko z nabożną czcią wypowiadają pracownicy Muzeum Narodowego? Jak nazywała się artystka, której prace regularnie pływały do Stanów Zjednoczonych? Losy międzywojennych bohaterów masowej wyobraźni prześledzimy podczas wykładu.

31.03 (wtorek)

- godz. 17:00 Michał Pieńkowski - „Opowieść o wkładzie żydowskich przedsiębiorców w rozwój polskiego przemysłu fonograficznego i ofercie fonograficznej dla mniejszości żydowskiej w międzywojennej Polsce.”
- godz. 20:00 Spotkanie z Jackiem Protasiewiczem- rozmowa o bieżącej polityce

01.04 (środa)

- godz. 17:00 Piotr Malinowski - „Wojna na Ukrainie oczami reportera”
- godz. 19:00 Trening online z Gosią Gałkowską, Intensywny

02.04 godz 17:00 (czwartek) Tadeusz Płatek - „Praca dyrygenta to nie tylko „machanie batutą”

03.04 godz. 17:00 (piątek) Profesor Jan Hartman - “Religia i polityka w epoce schyłku liberalnej demokracji “- wykład

04.04 (sobota)

- godz. 10:00 Trening z Gosią Gałkowską dla wszystkich - łatwy poziom
- godz. 12:00 Michał + Tomasz - gitary dwie - „Jaka to melodia, granie na ekranie i konkurs z nagrodami”
- godz. 17:00 Rafał Romanowski - “Wykład o liniach lotniczych w czasie kryzysu.”

Dlaczego samolot wyczuwa spadek jako pierwszy? Jak nawigować w świecie za pomocą busol-samolotów?

5.04 (niedziela)

- godz. 11:00 Ola Łabno - „Joga nidra” – 30 min

(Film wcześniej nagrany będzie można znaleźć na FB TSKŻ)

Praktyka na leżąco, której celem jest uzyskanie stanu przeciwnego napięciu, tj. stanu rozluźnienia, dobrego samopoczucia i integracji. Jest rodzajem logicznego zestawu fizycznych i psychicznych ćwiczeń, które prowadzą nas do wyciszenia. Joga nidra jest rodzajem ćwiczenia polegającego na utrzymywaniu całkowitej pasywności. Czasami jest porównywana do wewnętrznej podróży, która polega na obserwacji i doświadczaniu tego wszystkiego, co w danej chwili pojawia się w obrębie ciała, umysłu i ducha.

- godz. 17:00 Bożydar Pająk - „Życie na reporterskim froncie, czyli reportażowy styl życia”

06.04 (poniedziałek)

- godz. 17:00 Hanka Dzielińska - „Polskie drogi albo - *obyś żył w ciekawych czasach*”

Który z warszawiaków żydowskiego pochodzenia stał się gwiazdą popkultury w Argentynie, a o

którym do dziś uczą się studenci w Brazylii? Co łączyło naczelną skandalistkę II RP Irenę Krzywicką z muzą Witkacego Izabelą Stachowicz? Komu gwiazdy kina i estrady powierzały swoje sekrety, a kto w zaciszu gabinetów walczył z zaborcą o polski dorobek kulturowy? Co stało się z przedwojennymi gwiazdami sportu Szapslem Rotholcem i Dawidem Przepiórką? Poplątane losy bohaterów z pierwszych stron gazet prześledzimy podczas wykładu online.

- **godz. 19:00 Trening online z Gosią Gałkowską dla wszystkich, średni poziom**

07.04 godz. 17:00 (wtorek) Ania Ciszewska / Betty Q

Betty Q (pierwsza polska performerka burleski) opowie o żydowskich motywach i osobach w historii i we współczesnej burlesce.

08.04 godz. 17:00 (środa) Mati Kirschenbaum Rabin - „Pesach” -wykład

09.04 godz. 17:00 (czwartek) Michał Pieńkowski - „Się kręci!” Polskie płyty gramofonowe przed Wojną.

10.04 godz. 17:00 (piątek) Hanka Dzielińska - „Tajemnice starych szaf [to de facto wykład o marszandach, choć w zapowiedzi to słowo nie pada]”

Obrazy dawnych mistrzów ale i współczesnej artystycznej bohemy znalazły się w kilkunastu kolekcjach zamożnych stołecznych Żydów pod koniec XIX i w pierwszej połowie XX wieku. Jakie były losy powstawania tych zbiorów, ile z nich w obliczu niebezpieczeństwa złożonych zostało w „bezpieczny” depozyt do Muzeum Narodowego, a które dopiero w ostatnich latach wracają do przedwojennych właścicieli – wykład .

11.04 godz. 17:00 (sobota) Państwo Lisowscy - „Lag ba-Omer - Żydzi na Dźerbie”

12.04 godz. 17:00 (niedziela) Paweł Sękowski - „Historia i ideologia Bundu - utopia czy alternatywa dla >kwestii żydowskiej< w Europie? ”

13.04 godz. 17:00 (poniedziałek) Hanka Dzielińska „Milion w rozumie. Finansiści, biznesmeni, odkrywcy” .

Zapraszamy na wykład o warszawskich Żydach, którzy swoje pomysły potrafili przekuć w złoto. Sprawdzimy, ile z założonych przez nich biznesów działa do dziś, zobaczymy, jaki ślad odcisnęli na kulturze i sztuce oraz przekonamy się, które ze współczesnych „nowinek” bazują na odkryciach sprzed lat.

14.04 godz. 17:00 (wtorek) Michał Zajda - „Polityka Historyczna czy propaganda”

BIO Prelegentów :

Mariola Abkowicz – bibliotekoznawca, karaimoznawca i działaczka społeczności karaimskiej w Polsce. Jest pracownikiem Biblioteki Wydziału Lekarsko-Stomatologicznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu oraz wykładowcą Katedry Studiów Azjatyckich (Zakład Hebraistyki, Arameistyki i Karaimoznawstwa) Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Od 1997 przewodnicząca Związku Karaimów Polskich, redaktor naczelna kwartalnika Awazymyz, Jest członkiem Komisji Wspólnej Rządu i Mniejszości Narodowych i Etnicznych. W 2011 odznaczona Srebrnym Krzyżem Zasługi. Mieszka we Wrocławiu.

Jest wnuczką hazzana Rafała Abkowicza (1896-1992).

Hanka Dzielińska - Jedną trzecią życia spędziłam w redakcjach informacji: PAP, radia Plus, Telewizji Polskiej, TVN24, TV Business i Polsat News. Nauczyłam się tam pisać, błyskawicznie montować materiały, szybko podejmować decyzje i bez tremy prowadzić programy na żywo. Ale przygoda gonila przygodę: wkrótce potem poszłam na kurs przewodnicki. Nauczyłam się... pokonywać nieśmiałość (tak, tak!) i mówić tak, że uczestnicy wycieczek chcą do Warszawy wracać, a niektórzy wręcz tu zamieszkali. Duża satysfakcja. Nie mniejsza niż wtedy, kiedy oprowadzani warszawiacy wyznają „mieszkam tu, proszę pani, od dziecka, a tego miejsca w życiu nie widziałem”.... Więcej na <https://hankawarszawianka.com/>

Jan Marek Hartman – polski filozof pochodzenia żydowskiego, bioetyk, profesor nauk humanistycznych, wydawca i publicysta, nauczyciel akademicki i polityk

Mati Kirschenbaum - student szkoły rabinackiej Abraham Geiger Kolleg a zarazem członek Cukunftu

Elżbieta i Andrzej Lisowscy – krakowscy dziennikarze i podróżnicy, członkowie m.in. The Explorers Club (Nowy Jork) i honorowi członkowie Polish – American Travelers Club, twórcy telewizyjnych magazynów „Światowiec”(TVP INFO, emisje także w TVP Polonia, TVP Kraków) oraz „Z plecakiem i walizką” (TVP Kraków, emisje także w TVP1-Edukacyjna, TVP 3), autorzy etnologicznych reportaży z Azji (emitowanych w TVP1 i TVP2), autorzy przewodników turystycznych (wydawanych także za granicą), audycji radiowych i licznych artykułów prasowych. Od zawsze, uwzględniając nawet poprzednie wcielenia, żyją w podróży. Elżbieta – zodiakalny Skorpion – łączy dziennikarstwo z pracą naukową (orientalistka, religioznawca), zajmuje się mistycznym islamem w Instytucie Religioznawstwa UJ (adiunkt, na ukończeniu habilitacja). Andrzej – zodiakalna Ryba – dziennikarz i fotograf, członek – założyciel Fundacji Kultury Polskiej, studiował historię sztuki (UJ), zajmował się także reportażem społecznym i publicystyką kulturalną.

Aleksandra Łabno - z wykształcenia radca prawny, z pasji podróżnik i instruktor relaksacji. Po kilku latach pracy w kancelarii, wyjechała w roczną podróż po świecie. W trakcie podróży, która przedłużyła się do 4 lat, odkryła na nowo połączenie z sama sobą, chwilą obecną i naturą. W trakcie podróży, przez długi czas mieszkała w kalifornijskim ośrodku odosobnieniowym, gdzie pobierała nauki i

praktykowała jogę i medytację. Od 2 lat dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem dając ludziom wsparcie i narzędzia do złapania chwili wytchnienia, okrycia pokładów spokoju wewnątrz siebie, a także połączenia się ze swoim ciałem i emocjami

Piotr Malinowski – dziennikarz, podróżnik i aktywista. Współzałożyciel wspierającej uchodźców i uchodźczynie inicjatywy Witajcie w Krakowie. Stypendysta Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej. Współpracownik działu zagranicznego „Gazety Wyborczej”, na łamach której relacjonował m.in. konflikt na wschodzie Ukrainy oraz sytuację uchodźców w Grecji, Turcji i Niemczech. Współautor filmu dokumentalnego „Zakładnicy Putina”. Uczestnik międzynarodowych misji obserwacyjnych we wschodniej Ukrainie. Mieszkał w Armenii i Słowenii.

Reportaże **Bożydara Pająka** to głęboko poruszające relacje, dotyczące trudnych i bolesnych tematów współczesności. Opowiadał m.in. o losach Polaków na Wschodzie (również tych mieszkających w strefie wojny w Ukrainie), o sytuacji przybyszów z Syrii w obozach dla uchodźców, czy o pomaganiu Syryjczykom, uwięzionym w oblężonych miastach. Reportaże Bożydara Pająka nie mają na celu wyłącznie prezentację ludzkich dramatów, ale przede wszystkim aktywizację widzów do udzielania realnej pomocy. Swoją przygodę z reportażem realizował współpracując z magazynami reporterskimi TVP – najpierw z „Reporterem Polskim”, później „Obserwatorem” i „Magazynem Ekspresu Reporterów”. Od 2013 roku prowadzi firmę Very Nice Media zajmującą się realizacją filmową i telewizyjną. W 2017 roku uruchomił też swój startup reportażowy w Internecie – REPOspolita.tv, próbując „przenieść” reportaż w przestrzeń sieci.

Michał Pieńkowski - Filmograf. Interesuje się wszystkim, co jest związane z polskim show-biznesem lat międzywojennych: kabaretem, fonografią, kinematografią i radiem. Jest konsultantem filmów i książek z tych dziedzin. Na co dzień pracuje w FilMOTECE Narodowej, gdzie opracowuje i dokumentuje przedwojenny zbiór filmowy, a także bierze udział w rekonstrukcji cyfrowej przedwojennych filmów fabularnych. Naukowo zajmuje się historią polskiej fonografii. Prowadzi wykłady, prelekcje i spotkania poświęcone przedwojnemu kinu polskiemu.

Tadeusz Płatek - Studiował na Uniwersytecie Jagiellońskim (dziennikarstwo i europeistykę), w Akademii Muzycznej w Krakowie (teorię muzyki) oraz w Królewskim Konserwatorium w Brukseli (dyrygenturę). W 2012 roku ukończył wydział dyrygentury symfoniczno-operowej w Akademii Muzycznej w Krakowie, w klasie prof. Tadeusza Strugały. W 2019 r. uzyskał tytuł doktora. Zadebiutował w 2009 roku w Londynie na festiwalu Copernicus, organizowanym przez Royal Academy of Music i Royal College of Music. W latach 2008-2012 był asystentem w Operze Krakowskiej, Od 2012 r. pełnił funkcję dyrygenta w Operze i Filharmonii Podlaskiej. Zrealizowany pod jego kierownictwem muzycznym musical Korczak zdobył Teatralną Nagrodę Muzyczną im. Jana Kiepury za najlepszy spektakl 2012 roku, został wyróżniony Medalem rzecznika praw dziecka oraz otrzymał tytuł Wydarzenie Historyczne Roku. Jest autorem źródłowego opracowania opery Halka, oraz krotkowili Nowy Don Kichot, czyli 100 szaleństw na podstawie pierwodruków i rękopisów Stanisława Moniuszki. Współpracował z wieloma orkiestrami symfonicznymi, Poprowadził ponad 150 przedstawień operowych, musicalowych (w tym „Upiora w Operze” A. Lloyda Webbera) oraz koncertów symfonicznych. Od 2014 r. jest dyrygentem Orkiestry Szkoły Muzycznej I i II Stopnia im. Bronisława Rutkowskiego. Był kierownikiem muzycznym musicali Grease – powrót legendy, Taniec Wampirów – mroczna historia, Koty oraz Dorotka w Krainie OZ, Akademia Pana Kleksa oraz Alladyn.

Zrealizowane pod jego kierownictwem muzycznym widowisko Lamaila, wstawione w Teatrze Wielkim w Łodzi zostało nagrodzone Złotą Maską w 2018 r. W maju 2019. Zadebiutuje w rosyjskiej Operze Chelabinskiej prowadząc Traviatę G. Verdiego.

Jacek Protasiewicz - polski polityk, poseł na Sejm IV, VIII i IX kadencji, w latach 2004–2014 poseł do Parlamentu Europejskiego V, VI i VII kadencji, a od 2012 do 2014 jego wiceprzewodniczący. Obecnie Poseł do Sejmu RP.

Rafał Romanowski - Publicysta, krytyk, dziennikarz. A w nowych czasach redaktor treści mobilnych, product menadżer oraz microinfluencer. Aktualnie redaktor naczelny Re:view oraz miesięcznika „What’s Up Magazine”. Dekadę pracował w „Gazecie Wyborczej” (z którą do dziś kooperuje), oprócz tego pojawiał się m.in. na łamach „Polityki”, „Newsweeka”, „Cwiszn”, „Didaskaliów”, „LOGO”, „Onet.pl” oraz serwisach internetowych Wyborcza.pl i Gazeta.pl. Współtwórca stowarzyszenia Smart City Krakow, wykładowca dziennikarstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim i Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. J. Tischnera. Współautor dwóch książek o Krakowie (Znak 2007 i Agora 2012). Zainteresowany technologią, socjologią, filozofią, filmem dokumentalnym, muzyką klasyczną i eksperymentalną.

Paweł Sękowski (ur. 2 października 1985 w Lublinie) – polski historyk specjalizujący się w historii nowożytnej i najnowszej, doktor nauk humanistycznych, pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego i Université Paris Sorbonne, od 2018 prezes Stowarzyszenia Kuźnica.

Radosław Sikorski - polski polityk, politolog oraz dziennikarz. W latach 2005–2007 minister obrony narodowej, w latach 2007–2014 minister spraw zagranicznych, w latach 2014–2015 marszałek Sejmu. Senator VI kadencji, poseł na Sejm VI i VII kadencji, w latach 2010–2016 wiceprzewodniczący Platformy Obywatelskiej, poseł do Parlamentu Europejskiego IX kadencji.

Michał Zajda -(ur. 1975) Absolwent historii UJ (1999) oraz Podyplomowego Studium Administracji Publicznej na UJ (2002). Od 2007 pracownik pionu archiwalnego IPN jak również wiceprzewodniczący krakowskiego oddziału Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Żydów w Polsce. Autor wystaw: Twarze Krakowskich Żydów 1939-1945, Krakowscy Żydzi opowiadają, Uczeń żydowskiego pochodzenia we współczesnych dziejach Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Polscy Żydzi w przestrzeni politycznej II RP. Publikuje w Słowie Żydowskim. Współautor książki pt. Pamiętali... Pamiętamy... Pamiętajcie... Wspomnienia Żydów polskich, Kraków 2019.

Gosia Gałkowska:

<https://www.gosiagalkowska.pl/>

Ambasador IQ

- Mistrzyni Polski w Fit Model 2017, IFBB
- Międzynarodowy Certyfikowany Instruktor Fitness, Trener Personalny oraz Instruktor Ćwiczeń Siłowych z 13-to letnim doświadczeniem, które zdobywała w Wielkiej Brytanii oraz Polsce.

- Certyfikowany specjalista w dziedzinie: Anatomia i fizjologia ćwiczeń; Układanie treningów personalnych, prowadzenie indywidualnych treningów personalnych; Jak motywować i wspierać klientów; Planowanie i prowadzenie zajęć grupowych poza ośrodkiem sportowym; Biznes i marketing w sporcie.
- Instruktor treningu kettlebells, crossfit, siłowego, interwałowego, obwodowego oraz funkcjonalnego z wykorzystaniem różnego sprzętu oraz własnego ciała.
- Promotor zdrowego trybu życia.
- Fitness Model.

Kwalifikacje:

- Level 3 NVQ Diploma in Personal Training and Instruction (QCF)
- Level 1, 2, 3 Kettlebell Coaching (British Kettlebell Lifting Federation)
- Crossfit Level 1 Trainer
- Level 2 Certificate in Fitness Instructing (QCF)
- Legitymacja Sportu ze specjalnością Aerobic

Osiągnięcia:

- IV miejsce na Mistrzostwach Świata Fit Model 2018, IFBB
- II miejsce na Mistrzostwach Polski Fit Model 2018, IFBB
- IV miejsce na Mistrzostwach Europy Fit Model 2017, IFBB
- I miejsce na Mistrzostwach Polski 2017 w Fit Model, IFBB
- II miejsce na Mistrzostwach Polski, Grand Prix 2016 w Fit Model
- Reprezentantka Polski na Arnold Classic Europe 2016 w Fit Model

Michał Stasiński i Tomasz Pacanowski – muzycy, Tomasz tzw. Tomas to wszechstronny gitarzysta, który ma na swoim koncie występy i nagrania z większością polskich gwiazd, nagrania do filmów, znanych seriali, ogromną ilość nagranych płyt. Świetny pedagog.

Michał gra na gitarze, śpiewa i politykuje :)

