



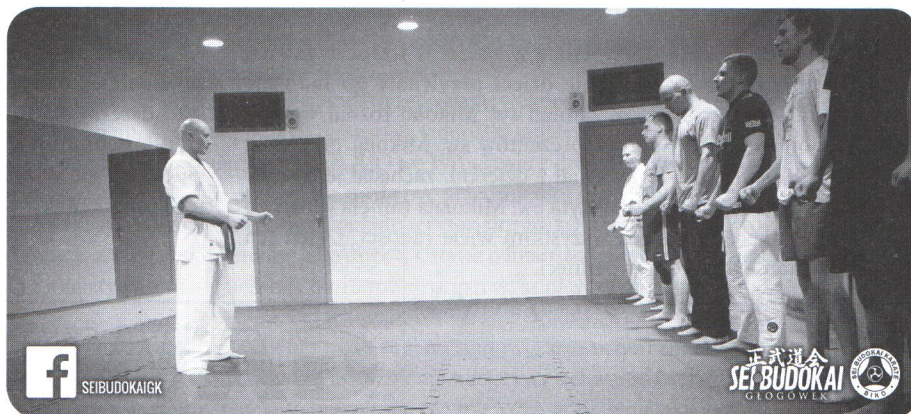
# Sei Budokai Karate w MGOK

Od niedawna w MGOK można uczestniczyć w zajęciach Sei Budokai Karate. Sekcja ta cieszy się sporym zainteresowaniem wśród młodzieży. Zapytaliśmy prowadzącego zajęcia sempai Dariusza Nowaka, co to jest za styl.

- Sei Budokai Karate jest stylem pełnokontaktowym, w którym uderzenia, kopnięcia, rzuty, dźwignie, duszenia, walka w parterze, techniki oddechowe i energetyczno-koncentrujące stanowią harmonijną całość.

Dla dzieci Sei Budokai Karate polecany jest szczególnie ze względu na elementy grapplingu, czyli technik wywodzących się z Judo oraz Jiu-Jitsu, w których dzieci świetnie się czują i rozwijają, a przy tym trening ten jest dla nich bezpieczny. Zajęcia Sei Budokai Karate gwarantują im ciągły rozwój psychofizyczny i uczy przy tym dyscypliny.

Ponadto jest to widowiskowa dyscyplina sportowa, realistyczna samoobrona, sposób na zdrowie i sprawność, nośnik takich wartości jak odwaga, determinacja, lojalność i poczucie odpowiedzialności.



Sei Budokai Karate jest skierowany dla grupy dzieci w wieku 10-14 lat, młodzieży oraz dorosłych – wyjaśnia sempai Dariusz Nowak.

MGOK zaprasza młodzież i dorosłych w poniedziałki i czwartki w godz. 18.00-19.30.

Sei Budokai Karate Glogówek

[www.sei-budokai.pl](http://www.sei-budokai.pl)

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

sempai Dariusz Nowak

[dariusz@sei-budokai.pl](mailto:dariusz@sei-budokai.pl)

tel. kom. 608 892 812

正式道会  
SEI BUDOKAI  
GŁOGÓWEK



SEIBUDOKAIGK

## Spotkanie autorskie z Heleną Buchner

Helena Buchner (pseudonim Leonia) jest autorką książek o losach miejscowej ludności Opolszczyzny w latach wojennych i powojennych. Pochodzi z Jełowej, tam też mieszkała w dzieciństwie. Większość życia zawodowego spędziła w Warszawie, na emeryturze wróciła do swojej rodzinnej wsi. Jak twierdzi, w Jełowej czuje się u siebie. Pochłaniają ją obecnie dwie pasje – pisanie i malowanie. Czytelnikom znana jest przede wszystkim jako autorka: „Hanyski”, „Dzieci Hanyski”, „Dziewczyny z Koziej Górki”.

Miłośnicy twórczości Heleny Buchner mieli okazję spotkać się z autorką 5 grudnia 2014 r. w Glogówku, w filii bibliotecznej Baszta. Odbyło się tam niezwykle spotkanie autorskie. Pisarka opowiadała o swoich książkach, o dzieciństwie, o traumatycznych przeżyciach autochtonów. Czytała również fragmenty swoich książek. Historie z życia przytaczane przez Leonię wzbudzały spore emocje wśród publiczności. Byli wśród niej mieszkańcy Glogówka, którzy mieli podobne przeżycia za sobą, doświadczyli prawie takich samych wydarzeń. Wywiązała się interesująca dyskusja, słuchacze otwierali się przed innymi i opowiadali o wzruszających przeżyciach. Niektóre sytuacje wywołują w nich do tej pory sporo emocji, najczęściej tych dobrych. Wszyscy podkreślali, że zarówno ludność miejscowa jak i napływowa żyła i żyje na Opolszczyźnie zgodnie. Wzajemne relacje zależą od cech charakteru człowieka, a nie od jego pochodzenia.

Obecni na spotkaniu wielokrotnie podkreślali, że pozycje te czyta się od deski do deski, często do białego rana. Trudno się oderwać od tej lektury, bo prostym językiem opisuje ona losy zwykłych ludzi, które bardzo przypominają losy naszych dziadków, rodziców czy nas samych.

Uczestnicy spotkania mogli zakupić książki p. Buchner i zdobyć jej autograf. Miejmy nadzieję, że Leonia zawita jeszcze do Glogówka. Miłośnicy jej twórczości bardzo na to liczą.

Spotkanie przygotowała Marianna Gornig, która była również jego moderatorem.



m