

LUTY | FEBRUARY

2019



PROGRAM JCC KRAKOW

JCC Krakow, ul. Miodowa 24

tel. + 48 12 370 57 70 | office@jckrakow.org

www.jckrakow.org | fb.com/jckrakow



04.02 | PONIEDZIAŁEK / MONDAY | 18:00

Евреи в России (Żydzi w Rosji).

Скопина Анна, семитолог-востоковед, Санкт-Петербург.

Лекция посвящена истории русских евреев от Киевской Руси до наших дней. Мы поговорим о Киевском письме, затронем историю караимской общины, обсудим понятие «черты оседлости,» вспомним известных русских деятелей еврейского происхождения.

Лекция будет проходить на русском языке. Вход свободный.

Jews in Russia.

Led by Anna Skopina, Semitics and Orientalist scholar from St. Petersburg.

The subject of this lecture is the history of Russian Jews, from Kievan Rus' to modern times. We will talk about the Kievan Letter, the Karaites community, the Pale of Settlement and prominent public figures of Russian-Jewish descent.

In Russian. Free admission.

04.02 | PONIEDZIAŁEK / MONDAY | 19:00

Hebrajski biblijny – grupa początkująca.

Koniugacje Piel i Pual dla rdzeni mocnych. Tłumaczenie zdań – ćwiczenia.

Biblical Hebrew for beginners.

Conjugation of Piel-Pual stem formations. Translation exercises.

05.02 | WTOREK / TUESDAY | 19:30

Filozofia żydowska. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Przeczytamy i przestudiujemy najważniejsze księgi w myśli żydowskiej. Poruszymy kwestię tego, czym jest żydowska myśl i jak jest ona tworzona; co judaizm ma do powiedzenia o świecie i jakie są związki między żydowską myślą a żydowskim prawem (halachą). Wcześniejsze przygotowanie nie jest wymagane.

W języku angielskim. Wstęp wolny.

Jewish Philosophy.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

We will read and study the most important texts in Jewish thought. We will explore what Jewish thought is and trace its development, find out what Judaic philosophy has to say about the world, and discover various connections between Jewish thought and Jewish Law (halakha). No prior knowledge is required.

In English. Free admission.

06.02 | ŚRODA / WEDNESDAY | 19:00

Wstęp do judaizmu. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Jak praktykować judaizm na co dzień? Czym jest żydowski kalendarz, żydowski krąg życia, co to jest kipa? Czym jest kadisz i dlaczego odmawia się go po aramejsku? Odpowiemy na te oraz wszelkie inne pytania. Wcześniejsze przygotowanie nie jest wymagane.

Wstęp wolny. W języku angielskim.

Introduction to Judaism.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

How do we practice Judaism every day? What is the Jewish calendar and the Jewish circle of life? What is a kippah? What is the Kaddish and why do Jews say it in Aramaic? Come to this workshop to find out the answers to these questions - and more!

No prior knowledge of Judaism is required.

Everyone is welcome, Jews and non-Jews alike!

In English. Free admission.

07.02 | CZWARTEK / THURSDAY | 18:00

„W 354 dni dookoła judaizmu” Cykl spotkań z Fundacją Mifgash.

W 354 dni dookoła judaizmu to cykl wprowadzający w zagadnienia tradycji, religii i zwyczajów żydowskich. Kolejne spotkanie dotyczyć będzie różnych nurtów w judaizmie.

Spotkania organizowane są przy współpracy z Fundacją Mifgash.

Po polsku. Wstęp wolny.

“Around Judaism in 354 days.”

Meetings with the Mifgash Foundation.

These meetings will introduce you to the Jewish tradition, religion, and customs. At this meeting, we will talk about different movements of Judaism.

The series is organized in cooperation with the Mifgash Foundation.

In Polish. Free admission.

11.02 | PONIEDZIAŁEK / MONDAY | 19:00

Hebrajski biblijny – grupa zaawansowana.

Studiowanie Tory z komentarzami rabinicznymi. Księga Bereszit rozdziały 17-18, z komentarzem Rasziego i Baal Haturima. Materiał gramatyczny: rdzenie podwójnie słabe cz. 3

Biblical Hebrew, advanced level.

Grammar review: weak dual cores, part 3. Studying the Torah: Bereishit 17-18, with commentaries by Rashi and Baal HaTurim.

12.02 | WTOREK / TUESDAY | 18:00

Biblijne spojrzenie na święta żydowskie.

Seria wykładów rabina Aviego Baumola.

Jaka jest idea i cel każdego z świąt? Co Tora mówi o każdym ze świątecznych dni i jakie są ich biblijne motywy.

A Biblical perspective on Jewish Festivals.

A series of lectures by Rabbi Avi Baumol.

What is the purpose of a festival? How does the Torah describe each special day and what are the various biblical motifs concerning each day?

12.02 | WTOREK / TUESDAY | 19:30

Filozofia żydowska. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Przeczytamy i przestudiujemy najważniejsze księgi w myśli żydowskiej. Poruszymy kwestię tego, czym jest żydowska myśl i jak jest ona tworzona; co judaizm ma do powiedzenia o świecie i jakie są związki między żydowską myślą a żydowskim prawem (halachą).

Wcześniejsze przygotowanie nie jest wymagane.

W języku angielskim. Wstęp wolny.

Jewish Philosophy.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

We will read and study the most important texts in Jewish thought. We will explore what Jewish thought is and trace its development, find out what Judaic philosophy has to say about the world, and discover various connections between Jewish thought and Jewish Law (halakha).

No prior knowledge is required.

In English. Free admission.

13.02 | ŚRODA / WEDNESDAY | 19:00

Dlaczego nie trzeba liczyć kalorii?

Czy pytałeś kiedyś siebie dlaczego większość diet prowadzi do frustracji i przybieraniu na wadze? Jest tak, ponieważ licząc kalorie nie skupiamy się na tym, czego tak naprawdę potrzebuje nasze ciało, by zachować zdrowie i równowagę. W czasie tego spotkania nauczycie się wiele „o bajkach żywieniowych”, które Was powstrzymują, poznacie najbardziej efektywne ćwiczenia fizyczne, dowiedziecie się, co jeść przed i po wysiłku fizycznym, jaki wpływ na Wasze zdrowie ma Wasz wewnętrzny biosystem oraz co możecie zrobić, by żyć jak najdłużej w pełni zdrowia.

Prowadzenie: Itzik Weksler, konsultant żywieniowy i ekspert ds. psychologii sportu.

W języku angielskim. Wstęp wolny.

Pięć sprawdzonych narzędzi, które zmienią twój styl życia i poprawią twoje zdrowie.

W zakresie żywienia istnieje wiele różnych teorii i mylących dogmatów dotyczących tego, co powinniśmy jeść.

Niniejszy wykład zaprezentuje 5 podstawowych narzędzi, które zmienią twój sposób myślenia, a także nawyki zakupowe i żywieniowe. Dowiesz się, jak stracić na wadze za pomocą łatwego i elastycznego menu, jak dostosować codziennie żywienie do potrzeb twojej rodziny i twojego domowego budżetu, a także, jak oczyścić organizm z toksyn i co jeść, aby być zdrowym.

Prowadzenie: Shirley Ben-David, trenerka w zakresie zdrowia i żywienia integracyjnego.

W języku angielskim. Wstęp wolny.

Why you should stop counting calories.

Did you ask yourself why most diets are leading to frustration and weight gain? The main reason is that most of us are busy counting calories without understanding exactly what our body needs in order to stay healthy and fit. At this lecture you will learn about the nutrition myths that might be holding you back, find out how to exercise effectively, what to eat before and after a workout, how your inner ecosystem (microbiome) effects your health and most importantly, how to optimize your health a longevity.

Led by Itzik Weksler, nutrition consultant and expert in the psychology of exercise.

In English. Free admission.

Five effective tools that will change your health & lifestyle.

In the landscape of eating, there are many beliefs and confusing dogmas about what we should eat.

This lecture will teach you the 5 simple tools that can change the way you think, buy and eat your food. You'll learn how to lose weight with an easy flexible menu, How to fit your daily nutrition to your family needs and budget, How to detox your body and how to eat healthy for life.

Led by Shirley Ben-David, integrative nutrition health coach, NLP master practitioner.

In English. Free admission.

18.02 | PONIEDZIAŁEK / MONDAY | 19:00

Hebrajski biblijny – grupa początkująca.

Konjugacja Hitpael dla rdzeni mocnych. Tłumaczenie zdań – ćwiczenia.

Biblical Hebrew for beginners.

Conjugation Hitpael for strong stem formations. Translation exercises.

19.02 | WTOREK / TUESDAY | 19:30

Filozofia żydowska. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Przeczytamy i przestudiujemy najważniejsze księgi w myśli żydowskiej. Poruszymy kwestię tego, czym jest żydowska myśl i jak jest ona tworzona; co judaizm ma do powiedzenia o świecie i jakie są związki między żydowską myślą a żydowskim prawem (halachą). Wcześniejsze przygotowanie nie jest wymagane.

W języku angielskim. Wstęp wolny

Jewish Philosophy.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

We will read and study the most important texts in Jewish thought. We will explore what Jewish thought is and trace its development, find out what Judaic philosophy has to say about the world, and discover various connections between Jewish thought and Jewish Law (halakha). No prior knowledge is required.

In English. Free admission.

20.02 | ŚRODA / WEDNESDAY | 17:30

Warsztaty tańca izraelskiego. Prowadzenie: Awa Cybulska.

W tańcach izraelskich wyraźnie widać zlepek różnych narodowości tworzących barwną i bogatą kulturę Izraela. W tańcu izraelskim możemy odnaleźć elementy greckie, jemeńskie, bałkańskie, rosyjskie a nawet irlandzkie.

Wstęp: 15 PLN, dla członków JCC Krakow bezpłatnie.

Prosimy o wcześniejsze zapisy pod adresem rsvp@jcckrakow.org.

Israeli dance workshop. Led by Awa Cybulska.

Israeli dance is a patchwork of diverse ethnic influences, a colorful and rich mix of cultures, much like Israel itself. Israeli dance combines elements of different dances from around the world: Greek, Yemen, Balkan, Russian, and even Irish.

Cost: 15 PLN per person, JCC members - free of charge.

Please sign up in advance by emailing us at rsvp@jcckrakow.org.

20.02 | ŚRODA / WEDNESDAY | 19:00

Wstęp do judaizmu. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Jak praktykować judaizm na co dzień? Czym jest żydowski kalendarz, żydowski krąg życia, co to jest kipa? Czym jest kadisz, i dlaczego odmawia się go po aramejsku? Odpowiemy na te oraz wszelkie inne pytania pytania.

Wstęp wolny. W języku angielskim.

Introduction to Judaism.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

How do we practice Judaism every day? What is the Jewish calendar and the Jewish circle of life? What is a kippah? What is the Kaddish and why do Jews say it in Aramaic? Come to this workshop to find out the answers to these questions - and more!

Everyone is welcome, Jews and non-Jews alike!

In English. Free admission.

21.02 | CZWARTEK / THURSDAY | 18:00

Być jak Helena Rubinstein - szminki, błyszczki i pomadki. Warsztaty produkcji kosmetyków z dr Anną Zubek.

Dowiedz się ile szminki w ciągu roku zjada przeciętna kobieta, dlaczego latem należy stosować inną pomadkę niż zimą i przygotuj samodzielnie zestaw do pielęgnacji ust.

Prosimy o wcześniejsze zapisy pod adresem rsvp@jcckrakow.org.

Po polsku. Wstęp 15 zł.

Following in Helena Rubinstein's footsteps.

Natural cosmetics workshop with Dr. Anna Zubek.

At the workshop you will find out how much lipstick a woman eats on average during the year and why you should use different kinds of lipstick for different seasons. Best of all, you will learn how to make your own lip care kit!

Please sign up in advance by emailing us at rsvp@jcckrakow.org.

In Polish. Admission is 15 PLN per person.

25.02 | PONIEDZIAŁEK / MONDAY | 19:00

Hebrajski biblijny – grupa zaawansowana.

Studiowanie Tory z komentarzami rabinicznymi. Księga Bereszit rozdziały 18-19, z komentarzem Rasziego i Baal Haturima,

Biblical Hebrew, advanced level.

Studying the Torah: Bereishit 17-18, with commentaries by Rashi and Baal HaTurim.

26.02 | WTOREK / TUESDAY | 19:30

Filozofia żydowska. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Przeczytamy i przestudiujemy najważniejsze księgi w myśli żydowskiej. Poruszymy kwestię tego, czym jest żydowska myśl i jak jest ona tworzona; co judaizm ma do powiedzenia o świecie i jakie są związki między żydowską myślą a żydowskim prawem (halachą). W języku angielskim. Wstęp wolny.

Jewish Philosophy.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

We will read and study the most important texts in Jewish thought. We will explore what Jewish thought is and trace its development, find out what Judaic philosophy has to say about the world, and discover the various connections between Jewish thought and Jewish Law (halakha). In English. Free admission.

27.02 | ŚRODA / WEDNESDAY | 19:00

Wstęp do judaizmu. Cykl wykładów rabina Samuela Rosenberga.

Jak praktykować judaizm na co dzień? Czym jest żydowski kalendarz, żydowski krąg życia, co to jest kipa? Czym jest kadisz, i dlaczego odmawia się go po aramejsku? Odpowiemy na te oraz wszelkie inne pytania pytania. Wstęp wolny. W języku angielskim.

Introduction to Judaism.

A series of lectures by Rabbi Samuel Rosenberg.

How do we practice Judaism every day? What is the Jewish calendar and the Jewish circle of life? What is a kippah? What is the Kaddish and why do Jews say it in Aramaic? Come to this workshop to find out the answers to these questions - and more! Everyone is welcome, Jews and non-Jews alike! In English. Free admission.

28.02 | CZWARTEK / THURSDAY | 19:00

Warsztaty kuchni żydowskiej z Kasią Leonardi.

Tym razem zapraszamy na różne wariacje na temat ciasta. Przygotujemy wspólnie: wytrawne knysze, słodkie borekasy i pyszną izraelską babkę czekoladową z chatwą.

Warsztaty w języku polskim. Obowiązują zapisy. Koszt udziału w wynosi 30zł od osoby. Dla członków JCC bezpłatnie. Prosimy o zapisy pod adresem rsvp@jcckrakow.org Warsztaty limitowane dla 15 osób.

Jewish cuisine with Kasia Leonardi.

This time we invite you to different variations of the cake. We will prepare together: knish, sweet borekas and a delicious Israeli chocolate babka with halva. In Polish. The number of spots is limited to 15 per class. Registration is required. Please sign up via email at rsvp@jcckrakow.org Cost: JCC members - free of charge, non-members - 30 PLN per person per class.

