

KRK

sezon
2014/15

OF ER TA

dla seniorów

www.nck.krakow.pl



nowohuckie
centrum
kultury

Taneczny Klub Seniora

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Program obejmuje naukę popularnych tańców towarzyskich: walca angielskiego i wiedeńskiego, tanga, fokstrota, samby, cha cha, disco oraz innych tańców zespołowych. Taneczne spotkania to doskonały czas na kontakty towarzyskie, na pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej, wyzwolenie pozytywnych emocji.

instruktor: Ada Wantuch

Kursy tańca towarzyskiego

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia prowadzone są systemem wielostopniowym z możliwością doskonalenia umiejętności tanecznych na kolejnych etapach. Program kursów tańca towarzyskiego obejmuje tańce standardowe i latynoamerykańskie w wersji użytkowej. Duży wybór terminów i poziomu zajęć.

instruktorzy: Monika Guja, Joanna Jania, Renata Zajac, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Marcin Sottys

Flamenco

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia adresowane do miłośników kultury hiszpańskiej. Flamenco to zjawisko kulturowe, związane z folklorem andaluzyjskich Cyganów, obejmujące muzykę, śpiew, taniec, strój i zachowanie. Taniec flamenco posiada swe korzenie w dawnych religijnych tańcach orientalnych. Tańcem opowiada się historię, ruchy ciała i gesty wyrażają pewne stany emocjonalne tancerza lub podkreślają znaczenie słów i charakteru melodii, która im towarzyszy.

instruktor: Violetta Bednarczyk

Nauka gry na instrumentach

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje szybką naukę i doskonalenie umiejętności gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, flecie poprzecznym i akordeonie. Daje także możliwość występu przed publicznością.

instruktorzy: Ewelina Kozak, Ewa Ściborowska, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Ignacy Matuszewski, Bartosz Latus, Karol Skórski

Śpiew klasyczny

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla osób, które zawsze lubiły śpiewać, ale nigdy wcześniej nie miały możliwości rozwijania swojego talentu. Lekcje przeznaczone są dla amatorów, którzy dopiero rozpoczynają naukę śpiewu, jak również dla osób zaawansowanych. Swoje predyspozycje będzie można doskonalić ćwicząc pod okiem pedagoga-wokalisty.

instruktor: Dorota Stefańska

Studio Piosenki

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do osób, które pragną przeżyć przygodę z piosenką i rozwijać swoje zdolności wokalne. Zajęcia realizowane są w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddechowe, interpretacja tekstu piosenki, praca z akompaniatorem.

instruktor: Paweł Bieńkowski



Scena AB INTRA**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Warsztaty teatralne dla miłośników sztuki, zapewniające szerokie i gruntowne pole do rozwoju artystycznego, twórczych poszukiwań i konfrontacji z widzem. Teatr Ab Intra zaprasza pasjonatów sztuki teatralnej, jak również osoby, które poprzez sztukę pragną rozumieć i rozwijać swoją sprawność emocjonalno-intelektualną.

instruktor: Marlena Topolska**ZAJĘCIA PLASTYCZNE****Warsztaty rysunku i malarstwa****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje zdolności plastyczne. Uczestnicy poznają różne techniki rysunku, grafiki, malarstwa, projektowania plakatów, kompozycji plastycznych i form dekoracyjnych.

instruktor: Bożena Szuflita**Klub malarzy amatorów ATELIER****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnikiem amatorskiego klubu malarzy ATELIER może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów, albo chce tylko miło spędzić czas – malując i rysując w grupie osób o podobnych zainteresowaniach. Ze względu na charakter prowadzonych zajęć udział w nich można kontynuować tak długo jak się chce, zapisując się na kolejne semestry. Klub ma możliwość prezentacji dzieł na sezonowych przeglądach w galerii NCK.

instruktor: Bożena Szuflita**Klub malarzy amatorów PASJA****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnikiem klubu malarzy amatorów „Pasja” może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów, albo chce tylko miło spędzić czas – malując i rysując w grupie osób o podobnych zainteresowaniach. Ze względu na charakter prowadzonych zajęć udział w nich można kontynuować tak długo jak się chce, zapisując się na kolejne semestry. Klub ma możliwość prezentacji dzieł na sezonowych przeglądach w galerii NCK.

instruktor: Mariusz Dudek**Warsztaty graficzne****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Grafika, czyli jedna z podstawowych – obok malarstwa i rzeźby – kategorii sztuk plastycznych, obejmuje techniki pozwalające na powielanie rysunku. W trakcie warsztatów uczestnicy poznają materiały i narzędzia stosowane w grafice, a także różne techniki graficzne – linoryt, gipsoryt, monotypię itp.

instruktor: Jan Bosak**Ceramika****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a następnie, pod okiem instruktora, wykonują własne prace ceramiczne. Oferta pracowni obejmuje także zajęcia terapeutyczne.

instruktor: Bożena Szuflita

Kurs fotografii tradycyjnej z elementami techniki cyfrowej

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Kurs obejmuje czternaście cotygodniowych spotkań w grupach 10 osobowych. W programie m.in.: wiadomości z zakresu optyki, technika zdjęciowa, warsztaty w ciemni i w studio, cyfrowa edycja zdjęć.

instruktor: Andrzej Wróbel, Adam Gryczyński

Kurs realizacji filmowej

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Kurs obejmuje zajęcia z teorii realizacji filmowej oraz warsztaty filmowe. Celem kursu jest dostarczenie kompetentnej, skondensowanej wiedzy o realizacji filmów w technice cyfrowej.

instruktor: Lena Domagała

Krakowski Klub Fotograficzny

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Jeden z najstarszych klubów fotograficznych w Polsce, który zrzesza pasjonatów i miłośników fotografii, zarówno amatorów, jak również zawodowych fotografików. Głównym celem KKF jest rozwijanie fotograficznych pasji poprzez szkolenia, prezentacje, warsztaty, a także wystawy, plenery i konkursy.

Warsztaty w studio fotograficznym

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Zajęcia w studio będą obejmować m.in. zagadnienia: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studiu fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi, zespołów, dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

instruktor: Adam Gryczyński

Aerobik

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla pań obejmujące TBC, BPU, Body Toning i Stretching. Zasadniczym celem zajęć jest kształtowanie zdrowego, silnego organizmu. Uprawianie gimnastyki rozładowuje i łagodzi napięcia nerwowe oraz sprzyja dobremu samopoczuciu.

instruktor: Anna Kurzydło

Pilates – zdrowy kręgosłup

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Pilates jest uznaną na całym świecie, niezastąpioną metodą ćwiczeń fizycznych, która pozwala na osiągnięcie długotrwałego efektu silnej, smukłej i szczupłej sylwetki. Zajęcia kierowane są do osób w każdym wieku i w poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę i kręgosłup. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

instruktor: Anna Kurzydło

Nordic Walking

nowość w NCK!

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Zajęcia kierowane są do osób, które chcą aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu, bez względu na wiek i kondycję. Nordic Walking angażuje mięśnie ciała m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha. Dzięki kijom odciążone są stawy, zwiększa się stabilność ciała i poczucie równowagi.

instruktor: Urszula Kujawska-Pacak

Gimnastyka wieku średniego

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia o średniej intensywności, obejmujące m.in. wzmacnianie mięśni grzbietu, brzucha, pośladków i obręczy barkowej. Ćwiczenia utrzymane na poziomie aerobowym dbają o układ krążeniowo-oddechowy i efektywnie spalają tkankę tłuszczową. Dużą rolę odgrywają także rozciąganie mięśni, rozluźnianie oraz relaksacja. Program adresowany jest do osób pragnących na długo zachować sprawność, zdrowie oraz pogodę ducha.

instruktor: Urszula Kujawska-Pacak

Gimnastyka seniorów program 60+

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia prowadzone są w wolnym tempie, przy odpowiednio dobranej muzyce. Zestaw wyselekcjonowanych ćwiczeń (m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych, ćwiczeń w pozycjach izolowanych) ma za zadanie m.in. utrzymać sprawność stawów i elastyczność ciała, ćwiczyć koordynację i równowagę.

instruktor: Urszula Kujawska-Pacak

Hatha Joga

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Hatha joga to system pracy z ciałem, oddechem i psychiką oparty na wielowiekowej tradycji indyjskiej. Jest to uniwersalna sztuka pozwalająca odnaleźć równowagę, spokój i odprężenie.

Tai chi chuan

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Tai chi chuan to doskonale rozwinięty, chiński system pozwalający zharmonizować ciało z energią wewnętrzną. Ćwiczenia wykonywane w spokojnym rytmie – kontrolowany oddech, koncentracja na własnym ciele i odprężenie równoważą, wzmacniają ciało i umysł. Tai chi chuan to skuteczna profilaktyka zdrowotna dla osób w każdym wieku.

instruktor: Konrad Dynarowicz

Kursy dla seniorów

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Program kursu przygotowany specjalnie dla osób, które chcą nauczyć się języka od podstaw w miłej, bezstresowej atmosferze, bądź odświeżyć sobie posiadane umiejętności językowe. Kurs języka angielskiego może przynieść dużo satysfakcji, pozwoli rozwijać zainteresowania, a także umożliwia utrzymywanie aktywności umysłowej na wysokim poziomie.

język angielski

Lekcje indywidualne

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, indywidualne tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski, włoski

WARSZTATY / KURSY

Warsztaty komputerowe

nowość w NCK!

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 38

Zajęcia w Pracowni Komputerowej NCK pokazują, jak łatwiej i skuteczniej poruszać się w świecie nowoczesnych technologii. Pracownia prowadzi kursy na poziomie podstawowym oraz zaawansowanym. Program kursów odpowiada na potrzeby osób w różnym wieku. Różnorodna tematyka zajęć sprawia, że każdy znajdzie w nich coś dla siebie, aby zyskać przydatne w codziennym życiu kompetencje, ułatwić sobie pracę i uatrakcyjnić wypoczynek. Do dyspozycji uczestników przygotowano nowoczesne komputery PC z kompletnym oprogramowaniem. Atutem Pracowni jest możliwość korzystania z własnego laptopa lub tabletu dzięki darmowej sieci WIFI NCK.

instruktor: Jakub Sobczyk

Kurs tworzenia biżuterii

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Na warsztatach poznamy zasady i możliwości komponowania elementów biżuterii oraz niezbędne techniki montażowe w tworzeniu kolczyków, naszyjników i bransoletek. Uczestnicy zajęć mają zapewnione materiały i narzędzia konieczne do wykonania biżuterii.

instruktor: Ada Bojanowska

Warsztaty scrapbookingu

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Scrapbooking jest sztuką ręcznego tworzenia i dekorowania albumów ze zdjęciami i pamiątkami rodzinnymi. Podstawowymi materiałami do ozdabiania są: kolorowy papier, nożyczki do wycinania profilu, ćwieki, ozdobne nity, urządzenia do ich mocowania, klej. Bardziej wyrafinowane ozdabianie wymaga także: pieczętek dekoracyjnych, farbek i pisaków z efektem Pluster („puchnących”), szablonów, shapecutter, naklejek, dziurkaczy wzorków, kolorowego proszku i podgrzewaczy do embossingu.

instruktor: Ada Bojanowska

Warsztaty twórczego pisania

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Do udziału w warsztatach zapraszamy wszystkich tych, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą teorii literatury i praktycznych sposobów jej wykorzystania. Pasja tworzenia, słowo jako tworzywo, narracja i narrator, poszukiwanie własnego stylu, metafora jako potrzeba ekspresji, intertekstualność – moda czy konieczność, to tylko drobny wycinek szerokiego zakresu warsztatowych zagadnień. Warsztaty twórczego pisania to fascynująca podróż w świat literatury, to wnikliwa analiza i interpretacja tekstów uznanych autorów i tych napisanych przez uczestników zajęć, to wreszcie płaszczyzna wymiany myśli, wrażeń i poglądów.

instruktor: Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

Warsztaty haftu koralikowego **nowość w NCK!**

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Haft koralikowy jest pracochłonną techniką pozwalającą na tworzenie niezwyklej biżuterii. Wśród fanów własnoręcznie wykonywanej biżuterii uchodzi za technikę najtrudniejszą, ale przynoszącą niezwykle efekty.

instruktor: Magdalena Tyrańska

Kurs pierwszej pomocy

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

Szkolenie prowadzone jest przez ratowników medycznych zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji. W zajęciach wykorzystywane są prezentacje multimedialne, manekiny do ćwiczeń oraz sprzęt ratowniczy.

instruktor: Paweł Bednarz

Kurs dla opiekunów osób starszych

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

Trzydziestodwugodzinny kurs przygotowujący do profesjonalnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia kursu.

Klub szachowo-brydżowy

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

W programie nauka i doskonalenie gry w szachy oraz technik brydżowych.



Pracownia krawiecka**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Kurs uczy i prezentuje zasady projektowania ubioru, technik szycia i wykorzystania różnych rodzajów tkanin, dodatków krawieckich i pasmanterii.

instruktor: Krystyna Geruszczak**Gimnastyka umysłu dla seniorów****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykl twórczych i inspirujących warsztatów, którego celem jest wzmacnianie i doskonalenie umiejętności poznawczych. Podczas zajęć uczestnicy ćwiczą pamięć, koncentrację i myślenie, rozwijają spostrzegawczość, umiejętność słuchania i wrażliwość.

instruktor: Ewa Kowalska-Janusz**Warsztaty SZTUKA ŚWIADOMEGO WIDZENIA** nowość w NCK!**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Szkolenie kierowane jest zarówno do osób mających problemy ze wzrokiem, jak i profilaktycznie do tych wszystkich, którzy chcą zachować zdrowe oczy (szczególnie polecane osobom spędzającym dużo czasu przy komputerze). Ćwiczenia i techniki poznane podczas warsztatów poprawiają ostrość widzenia, pomagają w lepszej koncentracji i zwiększają efektywność w nauce i pracy.

instruktor: Siergiej Litwinow**Warsztaty Perfumeryjne** nowość w NCK!**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Warsztaty składają się z części teoretycznej, obejmującej wiedzę o źródłach i metodach pozyskiwania esencji zapachowych, faktach i mitach związanych z tą dziedziną sztuki oraz z części praktycznej – podczas której uczestnicy poznają esencje charakterystyczne dla poszczególnych rodzin zapachowych oraz przykłady ich występowania w kompozycjach perfumeryjnych.

instruktor: Klaudia Heintze**O kobietach dla kobiet** nowość w NCK!**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania, pokazy i warsztaty pozwalające kobiecie stworzyć swój indywidualny styl oraz atrakcyjny wizerunek. Zajęcia prowadzone są przez stylistów, uznane blogerki modowe, kosmetologów i wizażystów.

instruktor: Klaudia Heintze**Klub przyjaciół psychologii****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania i warsztaty dla osób interesujących się psychologią, poznaniem samego siebie i innych, rozwojem osobistym i tworzeniem harmonijnych relacji z innymi ludźmi – w rodzinie, wśród znajomych i przyjaciół, w pracy.

Klub podróżnika NAVIGATOR**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykliczne spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów, a także wystawy fotograficzne w Galerii Podróżników.

Spotkania ze sztuką**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania dla osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu historii i teorii sztuki. Podczas spotkań prezentowani są najwybitniejsi malarze europejscy i ich dzieła.



Religia, filozofia, kultura

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykl wykładów obejmujących najistotniejsze zagadnienia filozofii starożytnej, chrześcijańskiej, nowożytnej i współczesnej, w tym etyki i kultury. Wykłady pozwalają zrozumieć procesy zachodzące we współczesnym świecie i mechanizmy uwarunkowań kulturalnych współczesnych cywilizacji.

Zdrowie i medycyna

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z wybitnymi lekarzami różnych specjalizacji na temat najnowszych osiągnięć w profilaktyce i leczeniu schorzeń, a także prezentacja różnych dziedzin medycyny naturalnej.

Otwieramy się na świat! nowość w NCK!

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykl warsztatów poświęconych różnym aspektom wielokulturowości. Uczestnicy będą mieli okazję poznać różne cywilizacje i kultury, zapoznać się z różnymi religiami świata, a także zwyczajami, językami, alfabetem, ubiorami i potrawami typowymi dla danych kultur. Częścią zajęć będzie nauka piosenek w różnych językach, tańców ludowych i narodowych różnych krajów oraz zabawy plastyczne i inscenizacja prezentująca obrzęd jednej z omawianych kultur.



Salon Literacko Muzyczny

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

Salon Literacko Muzyczny został stworzony w celu promowania ważnych i wartościowych zjawisk kulturalnych. Raz w miesiącu, na scenie sali teatralnej, odbywa się spotkanie z autorami i wydawcami książek oraz artystami sceny muzycznej.

Spotkania z piosenką

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 50

Cykliczna impreza przeznaczona dla miłośników polskiej piosenki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas, słuchając i śpiewając ulubione piosenki XX wieku. Uczestnicy każdorazowo otrzymują teksty piosenek do wspólnego śpiewania, mają także możliwość indywidualnego zaprezentowania własnej interpretacji piosenki z profesjonalnym podkładem muzycznym.

BIBLIOTEKA

BIBLIOTEKA

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 39

Biblioteka NCK zaprasza wszystkich mieszkańców Krakowa do odwiedzenia nas i skorzystania z naszej oferty. W naszym księgozborze: lektury szkolne, literatura młodzieżowa, kobieca, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastyka i kryminały, a także klasyka historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą drukujemy, kserujemy i skanujemy dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl

Kasa czynna w godz. 8.30–20.00

