



**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: walców angielskiego i wiedeńskiego, tanga, fokstrotę, samby, cha-chy, disco oraz innych tańców zespołowych. Taneczne spotkania to doskonały czas na kontakty towarzyskie, na pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej i 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 obejmuje tańce standardowe i latynoamerykańskie w wersji użytkowej. Duży wybór terminów i poziomu zajęć.

instruktorzy: Joanna Jania, Dorota Sadowska, Renata Zajac, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Justyna Nawrot, Marcin Sołtys

Discofox

nowość w NCK!

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

Kurs tańca użytkowego w parach – taniec dyskotekowy, popularnie nazywany dwa na jeden (2 na 1). Najbardziej uniwersalny sposób poruszania się na parkiecie, idealny dla osób w każdym wieku. Kroki, figury, połączenia nie wymagają szczególnych umiejętności tanecznych, a pozwalają swobodnie czuć się na parkiecie.

instruktor: Ada Wantuch

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, akordeonie i ukulele. Daje także możliwość występu przed publicznością.

instruktorzy: Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Katarzyna Wilczyńska, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus

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. 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 REKREACYJNE

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.

instruktorzy: Ewa Freindorf, Wojciech Komadowski

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

Klub malarzy amatorów ATELIER

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnikiem klubu może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów, lub chce miło spędzić czas – malując i rysując w grupie osób o podobnych zainteresowaniach.

instruktor: Bożena Szuflita

Ceramika i rzeźba

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć najpierw w teorii 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

Rękodzieło

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia dla osób z pasją tworzenia pięknych i niepowtarzalnych przedmiotów. Spotkania są okazją do poznania nowych technik, rozwinięcia zdolności manualnych i twórczego spędzenia czasu. Poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników.

instruktor: Bożena Szuflita



Kurs witrażu i biżuterii Tiffany *nowość w NCK!***informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Warsztaty witrażu są adresowane do osób początkujących. Kurs trwa miesiąc (12 h). Jego celem jest wprowadzenie w technikę witrażu. W trakcie trwania kursu uczestnicy uczą się ciąć szkło, poznają niezbędne do tego narzędzia, uczą się bezpiecznie je użytkować i samodzielnie wykonują witrażowy obraz o średnim stopniu komplikacji (do 25 elementów).

instruktor: Bożena Szuflita**Warsztaty ikony****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Warsztaty są okazją do zapoznania się z techniką powstawania ikony: od przygotowania podobrazia, poprzez malarstwo temperowe na desce do pozlacania. Uczestnicy warsztatów będą tworzyć w oparciu o wielowiekowy kanon: poznają bogatą symbolikę, znaczenie koloru, układy kompozycyjne i perspektywę stosowaną w ikonach. Zajęcia prowadzi artystka malarka, absolwentka ASP w Krakowie.

instruktor: Bożena Szuflita**Otwarta pracownia grafiki warsztatowej****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

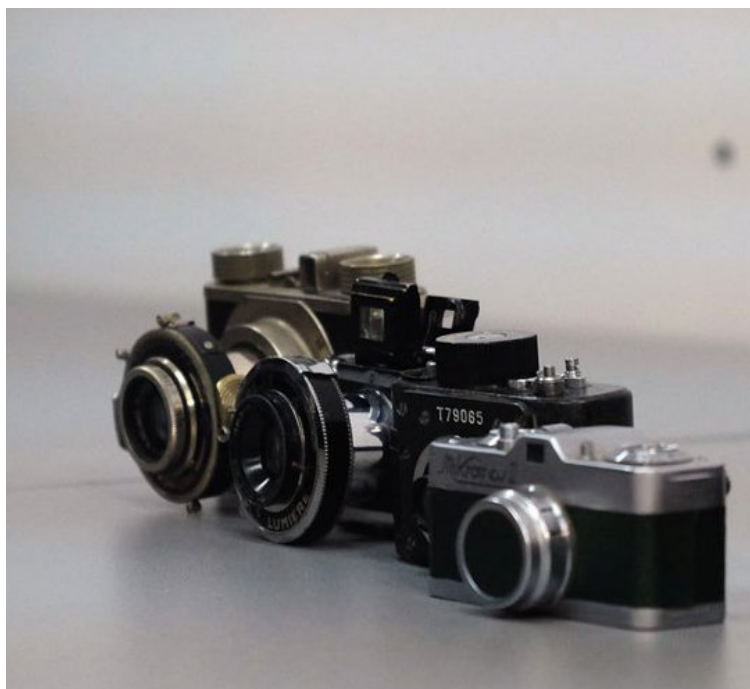
Uczestnicy warsztatów zapoznają się z tematem grafiki warsztatowej oraz rodzajami druku wypukłego i wklęsłego (linoryt, sucha igła, monotypia). Pod opieką wykwalifikowanego artysty grafika, samodzielnie wykonują projekt oraz matryce, używając profesjonalnych narzędzi (m.in. prasy drukarskiej). Zajęcia skierowane są do osób początkujących, a także do tych, którzy nigdy nie zajmowali się sztuką.

instruktor: Marta Wakuła-Mac**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.

instruktorzy: Anna Bubula, Adam Gryczyński**Warsztaty w studio fotograficznym****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia jak: 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 poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

instruktor: Anna Kurzydło

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, wyćwiczyć koordynację i równowagę.

instruktor: Aneta Zatorowska

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 umożliwi utrzymywanie aktywności umysłowej na wysokim poziomie.

język: angielski

Lekcje indywidualne

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

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

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

Kursy konwersacyjne

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

Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą udoskonalić swoje umiejętności komunikowania się oraz wzbogacić zakres słownictwa. Zajęcia oparte są na autentycznych materiałach opracowanych na podstawie tematów z życia wziętych.

języki: angielski, hiszpański, francuski, włoski

Warsztaty twórczego pisania

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

Warsztaty dla 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

Klub szachowo-brydżowy

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

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



Spotkania z piosenką

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 50

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

prowadzenie: Wojciech Dąbrowski

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 podróżników 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.



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 dotyczące najnowszych osiągnięć w profilaktyce i leczeniu schorzeń, a także prezentacja różnych dziedzin medycyny naturalnej.

Salon Literacko Muzyczny

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

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.

Biblioteka

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

W ciągle rozrastającym się księgozborze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.



Dotted writing area for page 14.

Dotted writing area for page 15.

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

