

**dla
seniorów**

nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



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, fokstrota, samby, cha-chy, disco oraz innych tańców zespołowych. Taneczne spotkania to doskonały czas na kontakty towarzyskie, pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej i wyzwolenie pozytywnych emocji.

instruktorka: Ada Wantuch

Discofox

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.

instruktorka: 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.

instruktorzy: Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus, Agnieszka Kapelan

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.

instruktorka: Dorota Stefańska

Studio Piosenki

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

Zajęcia realizowane są w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddechowe, interpretacja tekstu piosenki, praca z akompaniatorem.

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart



Vinyasa krama joga

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

Vinyasa krama to rodzaj zajęć polegających na synchronizacji ruchu z oddechem. To oddech jest w niej najważniejszy i to on pociąga za sobą ruch. W zajęciach może uczestniczyć każdy, niezależnie od stopnia sprawności fizycznej. Pracujemy zarówno z mięśniami powierzchownymi jak i głębokimi. Zajęcia są układane w taki sposób, żeby nie pominąć żadnej partii ciała oraz by po praktyce żadna jego część nie była przepracowana. Ciało powinno osiągnąć równowagę i harmonię.

instruktorka: Olga Szkonter



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.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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 utrzymanie sprawności stawów i elastyczności ciała, wyćwiczenie koordynacji i równowagi.

instruktorka: Aneta Zatorowska



Klub malarzy amatorów ATELIER

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

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

instruktorka: Bożena Szuflita

Ceramika i rzeźba

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

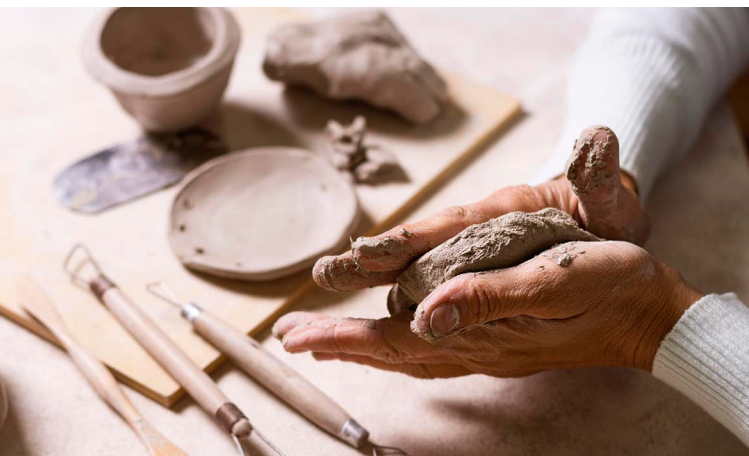
Uczestnicy zajęć najpierw w teorii poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a następnie, pod okiem instruktora, wykonują własne prace ceramiczne. Oferta pracowni obejmuje także zajęcia terapeutyczne.

Grafika warsztatowa

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 wykonają 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.

instruktorka: Marta Wakuła-Mac



Warsztaty papieroplastyczne

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

Quilling, zwany także papierowym filigranem, polega na nawijaniu wąskich pasków papieru w kształt spiralnej sprężyny i odpowiednim jej formowaniu. Efektem pracy są przedmioty zarówno dekoracyjne, jak i użytkowe. Modelowanie papieru to bardzo dobre ćwiczenie manualne, rozrywka dla osób w różnym wieku, a także możliwość rozbudzenia wyobraźni.

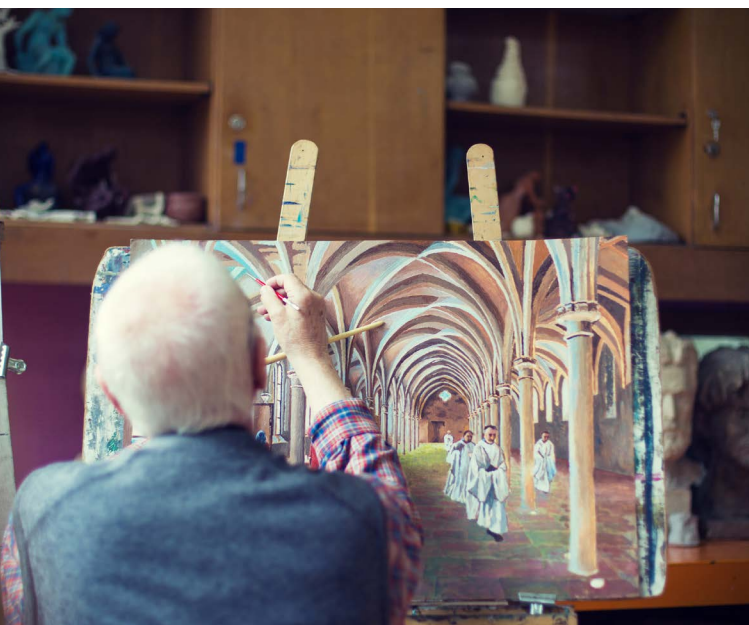
instruktorka: Jolanta Krzyworzeka-Smolik

Pracownia malarstwa i rysunku

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

Prowadzący zajęcia artysta malarz i grafik, zakłada indywidualne podejście do każdego kursanta oraz elastyczny program zajęć dostosowany do kierunku zainteresowań uczestników. Pracownia realizuje podstawowe zasady akademickiego programu nauczania, kładąc nacisk na rozwijanie umiejętności malarskich i rysunkowych poprzez klasyczne studium martwej natury oraz studium postaci.

instruktor: Robert Bubel



Krakowski Klub Fotograficzny

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Jeden z najstarszych klubów fotograficznych w Polsce, zrzeszający 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 fotograficzne

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Celem zajęć jest zaznajomienie uczestników z ogólną wiedzą na tematy fotograficzne i jej zastosowaniem w praktyce, a także estetyką, techniką studyjną oraz cyfrową edycją zdjęć. Kurs obejmuje takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studiu fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi i dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

instruktorzy: Adam Gryczyński, Janusz Skórski



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

ZAJĘCIA EDUKACYJNE

Kurs kroju i szycia

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

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

instruktorka: Daria Rusek

Owerlok

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Owerlok jest rodzajem ścięgu krawieckiego, który służy do łączenia, zabezpieczania lub ozdobnego wykańczania elementów odzieży wykonanej z materiałów elastycznych (np. dzianin). Podczas kursu nauczymy się korzystać z maszyny owerlok i uszyjemy takie elementy ubioru jak: bluza, sukienka czy dresy.

instruktorka: Daria Rusek

Przeszyj to sam – kurs przeróbek krawieckich

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Przeróbki i poprawki krawieckie to osobna dziedzina krawiectwa. Na zajęciach prezentowane są sposoby skutecznego i możliwie najszybszego dokonywania wybranych poprawek. Kurs dla osób, które ukończyły podstawowy kurs szycia.

instruktorka: Daria Rusek

Scena Piosenki Autorskiej

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Wyjątkowe, kameralne spotkania z artystami prezentującymi własną twórczość. Podczas koncertów, oprócz muzyki, usłyszymy także historie powstania utworów oraz anegdoty z życia twórców.

prowadzenie: Basia Stępnia-Wilk

Najpiękniejsze piosenki

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Comiesięczne spotkania z muzyką na żywo. Podczas koncertów przypomnimy największe przeboje wyjątkowych artystów.

prowadzenie: Basia Stępnia-Wilk

Spotkania literackie „liteARTura”

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z autorami i wydawcami książek, mające na celu promowanie ważnych i wartościowych pozycji literackich.

Klub podróżników NAVIGATOR

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów.



Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rozrastającym się księgozborze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, najnowsze pozycje beletrystyczne i reportażowe, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii, teorii literatury i krytyki literackiej. 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.



NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

nck.krakow.pl

