

 **Kraków**

sezon  
2024/25  
**OFERTA**



**dla  
seniorów**

nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie  
centrum  
kultury

A series of 21 horizontal dotted lines for writing notes.

## Taneczny Klub Seniora

---

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

Zajęcia są okazją nie tylko do poznania tajemnic tańca towarzyskiego, ale także stanowią doskonałą przestrzeń dla aktywności, dobrej zabawy i nawiązywania kontaktów międzyludzkich. W programie m.in.: samba, walc angielski, walc wiedeński, cha-cha i disco.

**instruktorka:** Ada Wantuch



## 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 akompaniamentem.

**instruktorki:** Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart

## 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



### 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



### 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

**Ceramika dla początkujących** *nowość w NCK!***informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szklwienie, a także rys historyczny i dziedzictwo kulturowe ceramiki i rzeźby, a następnie wykonują własne prace. Zajęcia nie tylko są okazją do rozwijania pasji, ale także rozbudzają kreatywność i wyobraźnię, kształtują wrażliwość estetyczną i rozwijają zdolności manualne.

**instruktorka:** Barbara Zgoda**Ceramika dla zaawansowanych** *nowość w NCK!***informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia ukierunkowane na rozszerzenie już posiadanej wiedzy i umiejętności z zakresu sztuki ceramicznej. W trakcie zajęć uczestnicy będą realizować złożone projekty łączące różne techniki i materiały.

**instruktorka:** Barbara Zgoda**Ceramika z Mistrzem***nowość w NCK!***informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Cykl autorskich warsztatów, prowadzonych przez wybitnych artystów. Spotkania skierowane do wszystkich pasjonatów ceramiki.



## 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

## 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

## Pracownia rysunku i malarstwa

---

**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, studium postaci oraz zajęcia w plenerze.

**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.





## 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

## 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



## Klub podróżników NAVIGATOR

---

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

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

## 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

## Porozmawiajmy o...

---

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 55

Cykl spotkań poświęcony zdrowiu, organizowany wspólnie z międzynarodową organizacją kobietą Soroptimist International.

## 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

## Spotkania literackie „liteARTura”

---

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 55

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

### Życie jest piękne

---

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 55

Cykl spotkań o ludziach pięknych, silnych i pełnych wyjątkowych pasji, którym zależy, by inni dostrzegli ich ambicje, nietuzinkowy talent i wolę działania, zamiast towarzyszącej im niepełnosprawności.

**prowadzenie:** Monika Meleń



### Biblioteka

---

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle wzbogacanym o nowe pozycje księgozbiórze Biblioteki NCK można znaleźć: literaturę piękną, lektury szkolne, literaturę młodzieżową, najnowsze pozycje beletrystyczne i dokumentalne, fantastykę, kryminały, a także literaturę górską, a dla najmłodszych został przygotowany specjalny kącik czytelniczy dla dzieci. W Bibliotece istnieje też możliwość drukowania i kserowania dokumentów, a 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](mailto:nck@nck.krakow.pl)

[nck.krakow.pl](http://nck.krakow.pl)

