

**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

Zajęcia są okazją nie tylko do poznania tajników 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



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

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

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, 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.

instruktorki: Barbara Zgoda, Krystyna Zaboklicka

Ceramika dla zaawansowanych

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

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: Blanka Dudek-Waszuta

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 i zapisy: 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.

instruktorki: Danuta Nowicka, Anna Matuszewska

Warsztaty haftu krawieckiego **nowość w NCK!**

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

Warsztaty haftu krawieckiego to okazja, by poznać zarówno podstawy, jak i zaawansowane techniki tej wyjątkowej sztuki. Pod okiem instruktora uczestnicy nauczą się tworzyć precyzyjne wzory i zdobienia, które będą mogli wykorzystać w swoich projektach. Każdy wykona własne, niepowtarzalne dzieło, jednocześnie zanurzając się w relaksującym i inspirującym procesie twórczym.

instruktorka: Marzena Wolska



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

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: polską i obcą literaturę piękną, najnowsze kryminały, fantastykę, literaturę kobiecą, młodzieżową, podróżnicze relacje oraz ciekawe biografie, a także klasyczne pozycje dotyczące historii powszechnej, teorii literatury, krytyki literackiej i opracowania lektur szkolnych. W bibliotece istnieje też możliwość drukowania i kserowania dokumentów, a środki pozyskiwane w ten sposób w całości są przeznaczane na zakup nowości wydawniczych.



NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

nck.krakow.pl

