



Kraków

sezon
2026/27

OF
ER
TA

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



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.

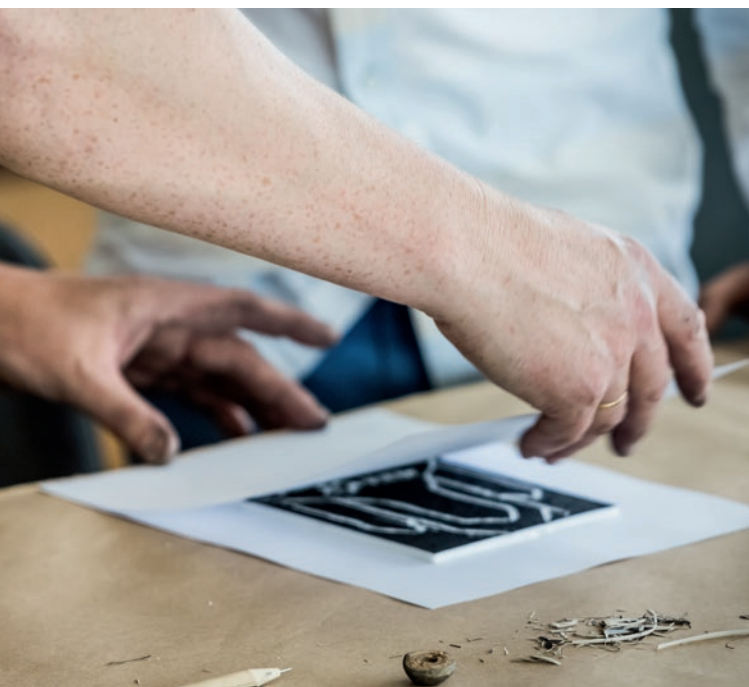
instruktorka: Blanka Dudek-Waszuta

Pracownia rysunku i malarstwa

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

Prowadzący zajęcia artysta malarz, 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



Warsztaty fotograficzne – poziom podstawowy

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

Celem zajęć – obejmujących dziesięć dwugodzinnych spotkań – jest zaznajomienie uczestników z ogólną wiedzą na tematy fotograficzne i jej zastosowaniem w praktyce, a także estetyką, historią fotografii, techniką studyjną oraz podstawami cyfrowej edycji zdjęć.

instruktor: Dawid Stawiak

Warsztaty fotograficzne – poziom zaawansowany

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

Zajęcia obejmują praktyczne ćwiczenia, warsztaty kreatywne i spotkania tematyczne, w trakcie których uczestnicy poznają tajniki różnych rodzajów i technik fotografii oraz doskonalą swoje umiejętności.

instruktor: Dawid Stawiak



Warsztaty fotograficzne – Studyjny Masterclass

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

Podczas dziesięciu dwugodzinnych spotkań warsztatowych uczestnik poznaje pełne spektrum możliwości modelowania światła, a także nabiera swobody pracy w studio fotograficznym przy późniejszej realizacji różnego rodzaju projektów.

instruktorka: Marzena Kolarz

Kurs fotografii smartfonem

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

W czasie spotkań uczestnicy poznają możliwości fotograficzno-filmowe smartfona, podstawowe wiadomości z zakresu fotografii oraz programów i aplikacji do edycji zdjęć. Zajęcia łączą teorię z praktycznymi zadaniami oraz wykorzystaniem AI.

instruktor: Andrzej Najder

Krakowski Klub Fotograficzny

informacje: 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.



Klub literacki –

warsztaty pisarsko-dyskusyjne **nowość w NCK!**

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

Nie wyobrażasz sobie życia bez książek? Piszesz do szuflady albo szukasz twórczej rozmowy o literaturze? Dołącz do nas i odkrywaj moc słowa! W przyjaznym gronie rozwinięsz swój warsztat pisarski, wymienisz się czytelnickimi doświadczeniami i odkryjesz nieoczywiste związki literatury z psychologią oraz codziennością. Zajrzyj do nas po dawkę inspiracji i kulturę dialogu!

prowadzenie: Adam Buszek

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



Przeszyj to sam –

kurs przeróbek krawieckich **nowość w NCK!**

informacje i zapisy: 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 – poszerzanie, łatanie, wymiana zamka, skracanie lub zwężanie. Warunkiem dołączenia do grupy jest ukończenie podstawowego poziomu kursu kroju i szycia.

instruktorki: Danuta Nowicka, Anna Matuszewska

Warsztaty haftu ręcznego

nowość w NCK!

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

Jednorazowe warsztaty, podczas których stworzysz własną, unikalną kompozycję na tamborku. W spokojnej, sprzyjającej relaksowi atmosferze poznasz podstawowe ściegi i technikę pracy z igłą. Zajęcia są idealne zarówno dla zupełnie początkujących, jak i osób, które chcą odświeżyć swoje umiejętności. Do domu wrócisz z gotowym, pięknym rękodziełem. Organizator zapewnia wszystkie materiały.

instruktorka: Marzena Wolska

Warsztaty szydełkowania

nowość w NCK!

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

Podczas warsztatów uczestnicy poznają podstawy szydełkowania i wykonają pierwsze kroki w tej technice. Zajęcia prowadzone są w spokojnym tempie, z indywidualnym wsparciem prowadzącego. Po zakończeniu zajęć uczestnicy będą potrafili wykonać podstawowe oczka szydełkowe, odczytać proste schematy, samodzielnie kontynuować rozpoczęty projekt. Organizator zapewnia wszystkie materiały.

instruktorka: Anna Matuszewska

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

Zumba® GOLD

nowość w NCK!

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

Zumba® GOLD to bezpieczne i łatwe do naśladowania choreografie stworzone z myślą o aktywnych seniorach oraz osobach preferujących umiarkowane tempo. Podczas zajęć komfortowo wzmocnisz mięśnie, poprawisz równowagę i elastyczność ciała. Gwarantujemy dawkę pozytywnej energii i uśmiech na twarzy!

instruktorka: Anna Grzybowska

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

Życie jest piękne

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

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

autorka cyklu: Monika Meleń

prowadzenie: Natalia Opoka i Paweł Król

BIBLIOTEKA

Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle wzbogacanym o nowe pozycje księgozbiore 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

