

## OFERTA STAŁA OŚRODKA KULTURY NORWIDA 2019/2020

### DOROŚLI I SENIORZY

---

#### ARTzona dla dorosłych:

- **KURS RYSUNKU I MALARSTWA dla młodzieży i dorosłych / poniedziałki, godz. 16:00-20:00.** Tematem warsztatów będzie studium martwej natury oraz postaci. Prowadzenie: Marta Kozłowska – Derlatka. Cena: 5 zł / zajęcia.
- **WARSZTATY CERAMIKI ARTYSTYCZNEJ dla młodzieży i dorosłych / poniedziałki, godz. 17:30-19:30.** Prowadzenie: Ernest Ogórek. Cena: 15 zł / zajęcia.
- **LEKCJE GRY na gitarze klasycznej, elektrycznej, fortepianie, saksofonie, perkusji / terminy spotkań ustalane są indywidualnie.** Zajęcia indywidualne trwają 45 min. Uczestnicy zajęć muzycznych w ARTzonie dwa razy w roku prezentują swoje umiejętności podczas koncertów: MANIA GRANIA - KOŁĘDY I PASTORAŁKI (styczeń) oraz MANIA GRANIA - KONCERT FINAŁOWY (czerwiec). Cena: 35 zł / zajęcia.
- **TANIEC DLA SENIORÓW / poniedziałki, godz. 19:15-20:45.** Nauka tańca solo, w parach, w grupie własnych przyjaciół, z nowo poznanymi przyjaciółmi. Dla każdego – dla tych, którzy dopiero teraz odkryli taniec, którzy marzyli o tańcu, ale wcześniej nie mieli czasu, dla tych, którzy lubią tańczyć od dawna. Taniec to przyjemność, radość, relaks, najlepsza gimnastyka, taniec to życie. Prowadzenie: Beata Marszałek ze Sportowego Klubu Tanecznego STYL. Cena: 50 zł / miesiąc (solo), 40 zł / miesiąc (od osoby w parze). Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu.
- **GIMNASTYKA DLA SENIORÓW / pon., śr., pt., godz. 9:00-10:00.** Gimnastyka rehabilitacyjno-zdrowotna, dostosowana do wieku uczestników. Udział w zajęciach zdecydowanie poprawia samopoczucie i sprawność fizyczną. Prowadzenie: Marta Mrozowska. Cena: 80 zł / miesiąc (3 dni w tygodniu).
- **GIMNASTYKA DLA ZDROWIA / pon., śr., pt., godz. 19:00-20:00.** Skuteczna korekta kręgosłupa, postawy i sylwetki dla Pań i Panów w każdym wieku. Intensywne ćwiczenia wzmacniające z zastosowaniem ćwiczeń fitness, elementów jogi, chińskich ćwiczeń do jin i stretchingu wg autorskiego programu Marty Mrozowskiej. Prowadzenie: Marta Mrozowska. Cena: 120 zł / miesiąc (3 dni w tygodniu).

#### Szczegółowe informacje:

ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida  
os. Górali 4, 31-959 Kraków  
tel. 12 644 38 98, artzona[at]okn.edu.pl  
[www.facebook.com/ARTzonaOKN](http://www.facebook.com/ARTzonaOKN)

---

## Kuźnia dla dorosłych:

- **VIOLINO – ZESPÓŁ WOKALNY DLA SENIORÓW / piątki, godz. 17:00.**  
Zespół wokalny zaprasza panie lubiące śpiew.
- **MISTRZEJOWICKI KOMPUTEROWY KLUB SENIORA – kurs komputerowo-internetowy dla początkujących / środy, godz. 11:00-12:30.**  
Bezstresowa nauka w przyjaznej atmosferze. Mistrzejowicki Komputerowy Klub Seniora powstał dzięki wsparciu Dzielnicy XV Mistrzejowice. Prowadzenie: Wiktoria Federowicz. Cena: 100 zł/16 godz.

Kurs obejmuje 16 godzin zajęć.

Program:

- system Windows
- programy komputerowe
- wyszukiwanie informacji w Internecie
- tworzenie dokumentów
- muzea, instytucje kultury, biblioteki
- poczta elektroniczna

- **MISTRZEJOWICKI KOMPUTEROWY KLUB SENIORA – kurs komputerowo-internetowy dla średniozaawansowanych / środy, godz. 13:00-14:45.** Bezstresowa nauka w przyjaznej atmosferze. Mistrzejowicki Komputerowy Klub Seniora powstał dzięki wsparciu Dzielnicy XV Mistrzejowice. Prowadzenie: Joanna Kornas-Chmielarz. Cena: 100 zł/16 godz.

Kurs obejmuje 16 godzin zajęć.

Program:

- system Windows
- programy komputerowe
- wyszukiwanie informacji w Internecie
- tworzenie dokumentów
- muzea, instytucje kultury, biblioteki
- poczta elektroniczna

- **KLUB BRYDŻOWY / środy i piątki, godz. 9:00-13:00.** Spotkania brydżowe dwa razy w tygodniu. Wstęp wolny.
- **GIMNASTYKA DLA PAŃ WIEKU DOJRZAŁEGO / poniedziałki i czwartki, godz. 10:00-11:00.** Profilaktyka w zapobieganiu chorób naczyniowych i osteoporozy. Zapraszamy seniorki i osoby dorosłe. Treningi mają na celu:
  - usprawnienie funkcji układu sercowo - naczyniowego i oddechowego;

- stabilizację sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych;
  - poprawę samopoczucia;
  - profilaktykę w zapobieganiu chorobom naczyniowych i osteoporozы.
- Prowadzenie: Maria Mleczko.

- **JOGA W KUŹNI / wtorki i piątki, godz. 9:30.** Zadbaj o siebie. Zachowaj zdrowie i wewnętrzną harmonię. Zajęcia dla początkujących i trochę zaawansowanych. Ćwiczenia rozciągające i usprawniające kręgosłup, relaksujące, niwelujące stres, wyciszające. Zajęcia raz w tygodniu w małych grupach, indywidualne podejście do każdego uczestnika. Prowadzenie: Olga Lopatina. Wstęp: 20 zł/zajęcia, 100 zł/miesiąc.
- **TEATR 51 M/KW / wtorki, godz. 19:30.** Zawsze fascynował Cię teatr? Brakuje ci pewności siebie? Chcesz uczyć się nowych, fascynujących rzeczy? Przyjdź do nas! W programie teatr w teorii i praktyce! W trakcie zajęć będziemy zgłębiać warsztat aktorski, popracować nad dykcją, głosem i plastyką ruchu. Będziemy improwizować, dyskutować... A przede wszystkim razem tworzyć! Prowadzenie: Aleksandra Kowalczyk. Wstęp wolny.

#### **Szczegółowe informacje:**

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida  
os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków  
tel. 12 648 08 86, klub[at]kuznia.edu.pl  
www.kuznia.edu.pl  
www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

---

#### **Ośrodek Kultury Norwida dla dorosłych:**

- **CHÓR GOSPELSENIOR / wtorki, godz. 10:00-12:00.** „Nowa Huta EMOTION – emocje i poruszenie, czyli gospel w Nowej Hucie” - to tytuł, a zarazem najkrótsza informacja o założeniach projektu, który realizuje od 2014 roku grupa Nowohucki GospelSenior we współpracy ze Stowarzyszeniem Gospel i Fundacją Nowe Centrum. Zapraszamy krakowskich seniorów w wieku 60+. Wstęp wolny.
- **CHÓR VOX POPULI / wtorki i czwartki, godz. 19:00.** Chór Vox Populi działa pod dyrekcją Rafała Marchewczyka, założyciela i kierownika artystycznego chóru Krakowskiej Młodej Filharmonii. Wspólne umiłowanie muzyki i pełna życzliwości atmosfera na próbach pozwala realizować programy na wysokim poziomie artystycznym, zarówno a capella, jak i z solistami i orkiestrą w wielkich formach wokalnie-instrumentalnych (Mozart, Vivaldi, Schmid). Jeśli chcesz poznać wspaniałych ludzi, przeżyć z nimi przygody artystyczne, doskonalić swoją wiedzę i muzyczną sprawność, koncertować, poznając świat sztuki i życzliwość słuchaczy dołącz do nas i zaproś koleżanki i kolegów. Wstęp wolny.
- **JĘZYK ANGIELSKI W OŚRODKU KULTURY NORWIDA / 11 września, godz. 18:00 (spotkanie organizacyjne).** Kursy języka angielskiego dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania. Zajęcia w małych grupach (3-7 osób), znakomity, skuteczny lektor. Możliwość płatności ratalnej. **Terminy i godziny**

**kursów dopasujemy do potrzeb kursantów.** Prowadzenie kursów: Maciej Pawski.

**Cennik sezonu 2019/2020:**

Dla dorosłych:

grupa 3-4 osób: cena 500 zł /semestr

grupa 5-7 osób: cena 450 zł/semestr

- **GRUPA TEATRALNA ARS-TE / poniedziałki, godz. 18:00-21:00.** Zawsze interesował Cię teatr, ale nie miałeś odwagi spróbować? A może już próbowałeś? Teraz zagraj z nami! Poszukujemy wrażliwych ludzi! Możemy razem tworzyć! Liczy się tylko pasja! Szukamy otwartych i zaangażowanych ludzi! Wiek, ani doświadczenie aktorskie nie mają znaczenia! Być może czekamy właśnie na Ciebie! Prowadzenie: Aleksandra Kowalczyk. Wstęp wolny.

**Szczegółowe informacje:**

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków

tel. 12 644 27 65, w. 18, animacja[at]okn.edu.pl

www.okn.edu.pl

[www.facebook.com/oknorwid](http://www.facebook.com/oknorwid)

---