

Oferta Klubów Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta na terenie Dzielnicy XVIII

Klub Herkules, os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29

1.03.2025, 18:00 Kobiety, kobietki

Zapraszamy na spotkanie dla pań z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet. Co jest zaplanowane w trakcie spotkania? Występ pana Sylwestra Domańskiego z programem pt. „Miłość w piosence”.

Dzień Kobiet, obchodzony każdego roku w marcu, to międzynarodowe święto, które oddaje hołd kobietom na całym świecie za ich osiągnięcia, walkę o równouprawnienie, a także docenia ich rolę w społeczeństwie.

Wstęp wolny. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.41/24

6, 13, 20, 27.03.2025, godz. 15:00 i 17:00 - Warsztaty szycia dla dzieci

Zapraszamy wszystkie dzieci na kreatywne zajęcia z szycia. To świetna okazja, aby rozwijać umiejętności manualne, pobudzać wyobraźnię i jednocześnie nauczyć się podstaw szycia.

Warsztaty szycia dla dzieci w IV grupach.

Wstęp wolny. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.41/24

03, 17.03, godz. 17:00 - Robotyka dla dzieci

Robotyka stymuluje rozwój dziecka na wielu różnych płaszczyznach: pogłębia umiejętności manualne, ćwiczy pamięć, uczy pracy w grupie i pogłębia umiejętność strategicznego i analitycznego myślenia. Robotyka dla dzieci to połączenie dobrej zabawy i nauki realizowanej w niestandardowy sposób.

Jedna grupa 17:00

Wstęp wolny. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.41/24

7.03.2025, 19:00 - Maraton zumby z okazji Dnia Kobiet

Zapraszamy do aktywnego świętowania Dnia Kobiet! Będzie wesoło i energetycznie, bo mamy dla Was Maraton zumby! Zabawę poprowadzi Sebastian Nabielec.

Wstęp wolny. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.41/24

07 i 21.03, 15:00 i 16:30 - Makramy dla początkujących

Warsztaty makramy dla początkujących to fascynująca podróż po świecie kreatywności i tradycji wyplatania. To także doskonała metoda na zrelaksowanie się, wyciszenie umysłu i uspokojenie myśli.

Wstęp wolny. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.41/24

24.03.2025, 15:00 - Turniej unihokeja z Krakowską Strażą Miejską

Zapraszamy na turniej unihokeja dla dzieci z Krakowską Strażą Miejską! Unihokej jest bez wątpienia bardzo ciekawą dyscypliną sportu i mniej agresywną niż hokej na lodzie. Jego zasady są dość podobne, celem gry jest zdobycie większej ilości goli niż drużyna przeciwna. Jest to jednocześnie dyscyplina o znacznie mniejszym ryzyku kontuzji, dlatego świetnie sprawdzi się w rekreacyjnej zabawie.

Wstęp wolny

28.03.2024, 19:30 - Piżama Party dla kobiet

Piżamowa impreza jest świetna, ponieważ nie ma presji, aby się przebrać lub nałożyć makijaż — wszyscy mogą czuć się komfortowo i przytulnie w swoich ulubionych piżamach!

Wstęp wolny. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.41/24

Klub Jedność, os. Wolica ul. Drożyska 3c

8.03.2025, 16:00 - Koncert z okazji Dnia Kobiet

„Pieśni o kobietach i dla kobiet” - zapraszamy na wyjątkowy koncert, podczas którego zabrzmiały piękne pieśni dedykowane kobietom i nie tylko. Pełnie wzruszeń i emocji zapewnią uznani artyści: Piotr Bracichowicz Ganchimeg – tenor i Marcel Sbranchella – bas-baryton.

Panowie występowali na scenach wielu teatrów oraz mają za sobą liczne koncerty operowe i operetkowe. W ich repertuarze znajdują się utwory opowiadające o miłości, pięknie i sile kobiet, a także klasyczne kompozycje, które poruszają serca wszystkich słuchaczy. W programie utwory między innymi: Brunetki, blondynki, Artystki z Variete, Wróć do Sorento, O sole mio oraz wiele innych.

Mamy nadzieję, że tegoroczny Dzień Kobiet upłynie paniom w radosnej atmosferze, będzie pełen uśmiechu i zostawi po sobie wyłącznie dobre wspomnienia.

Zapisy tydzień przed wydarzeniem. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.31/24

12.03.2025, 17:30 - Spotkanie z dietetykiem klinicznym "Fakty i mity żywieniowe"

Zapraszamy na spotkanie z dietetyczką kliniczną. Tym razem omówimy popularne mity krążące w społeczeństwie: np. te o jedzeniu posiłków po 18tej, unikaniu ziemniaków i pieczywa na diecie redukcyjnej, niełączeniu pomidora z ogórkiem itp.

Eliza Szelest - dietetyczka kliniczna - wyjaśni nam, jak to jest w rzeczywistości.

Zapisy tydzień przed wydarzeniem. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.31/24

13.02.2025, 17:00 - Kuchcimy w Jedności | Kuchnia grecka

Tematem najbliższych warsztatów kulinarnych Kuchcimy w Jedności z cyklu Kuchnie świata będzie kuchnia śródziemnomorska, konkretnie grecka. Kuchnia śródziemnomorska uważana jest za najzdrowszą na świecie. Mimo że kuchnie poszczególnych krajów basenu Morza Śródziemnego różnią się, to jednak mają bardzo wiele wspólnych cech. Są lekkie, niskokaloryczne, a przede wszystkim zdrowe. Grecy, jak chyba każdy naród zamieszkujący basen Morza Śródziemnego, kochają jeść i kochają karmić innych. Kuchnia grecka jest to kuchnia pogranicza europejsko - azjatyckiego, łącząca w sobie smaki obu kontynentów.

Przygotujemy typowe potrawy kuchni greckiej, będzie to moussaka i spanakopita oraz coś na słodko czyli baklava i laukoumades.

Zapisy tydzień przed wydarzeniem. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.31/24

21.03.2025, 15:00 - Turniej Unihokeja z Krakowską Strażą Miejską

Zapraszamy na turniej unihokeja dla dzieci z Krakowską Strażą Miejską!

Unihokej jest bez wątpienia bardzo ciekawą dyscypliną sportu i mniej agresywną niż hokej na lodzie. Jego zasady są dość podobne, celem gry jest zdobycie większej ilości goli niż drużyna przeciwna. Jest to jednocześnie dyscyplina o znacznie mniejszym ryzyku kontuzji, dlatego świetnie sprawdzi się w rekreacyjnej zabawie.

Wydarzenie bezpłatne. Zapisy tydzień przed wydarzeniem

22.03.2025, 12:00-13:00 - Cyrkomotoryka

Cyrkomotoryka to propozycja zajęć ogólnorozwojowych dla dzieci ćwiczących wraz rodzicami. Zajęcia są prowadzone w oparciu o metodę cyrkomotoryki Riki Taeymans i Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Podczas zajęć wykorzystywane są także elementy pedagogiki cyrku i pedagogiki zabawy. Zajęcia mają na celu wspieranie rozwoju percepcji ruchowej, poznawanie i kontrolę własnego ciała, pogłębiania relacji i wspólne spędzenie czasu oraz zabawę z rodzicami. Fabularyzowane zestawy zadań pomagają w pokonywaniu lęków, obaw, przełamywaniu ograniczeń, zahamowań, dając jednocześnie upust energii wynikającej z nieskrępowanej zabawy.

Zapisy tydzień przed wydarzeniem. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.31/24

28.03.2025, 17:00 - Artystyczne wyzwania - warsztaty rodzinne: Malowanie szkatułek

Zapraszamy mamy i córki na wyjątkowe warsztaty, podczas których stworzymy piękne, drewniane szkatułki na biżuterię i małe skarby, inspirowane dawnymi polskimi skrzyniami posagowymi! Poznamy tradycyjne ludowe wzory i techniki malarskie, które zdobiły te niezwykle przedmioty, a następnie każda para zaprojektuje i pomaluje swoją własną unikalną szkatułkę. To doskonała okazja do twórczej zabawy, rodzinnej współpracy i odkrywania piękna polskiej sztuki ludowej.

Zapisy tydzień przed wydarzeniem . Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.31/2

Klub Jędrus, os. Chałupki ul. Truskawkowa 4

12.03.2025, 18:15 - 19:30 - Moc kobiet - trening kickboxingu

W trakcie spotkania uczestniczki będą miały okazję nie tylko poznać podstawy tego sportu, ale także dać upust emocjom. Ważnym elementem spotkania będzie próba przełamania strachu przed wyrażaniem sprzeciwu. Trening przeprowadzi trenerka i zawodniczka sportów walki Magdalena Pluta.

Wstęp na trening jest bezpłatny. Osoby chętne prosimy o zabranie wygodnego stroju sportowego, wody i zmiennego obuwia.

Wydarzenie realizowane w ramach Miesiąca Krakowianek.

Zapisy przez formularz zamieszczony na Facebooku klubu.

15 i 22.03.2025, 11:30 - 13:30 - Szukujemy rowery na wiosnę! Warsztaty serwisowania | Velo Huta 2025

Umiejętność wykonania prostych napraw w rowerze to podstawa dla każdego, kto chce cieszyć się bezpieczną i przyjemną jazdą! Dlatego w marcu, tuż przed startem sezonu, zapraszamy was i wasze rowery na rodzinne warsztaty serwisowania. Spotykamy się w podwórku Osiedla Centrum A, przy garażach Klubu Jędrus. Będziemy brudzić się smarem i dobrze bawić przy reperowaniu rowerów na wiosnę.

Warsztaty podzielone będą na dwie części:

15 marca – nauczymy się, jak wyczyścić cały rower i zdiagnozujemy, co w jakim rowerze należy wymienić.

22 marca – wymienimy potrzebne rzeczy, nasmarujemy rower, wyregulujemy przerzutki i hamulce.

Zapewniamy niezbędne narzędzia, rękawiczki i swobodną atmosferę!

Warsztaty poprowadzi Paweł Zieliński – nowohucianin i pasjonat rowerowy, któremu umiejętność samodzielnego serwisowania sprzętu pozwoliła bez stresu wyruszyć na dwumiesięczną wyprawę rowerową przez Europę.

Wydarzenie bezpłatne. Zapisy przez stronę internetową.

Klub Karino, os. Chałupki ul. Truskawkowa 4

1.03.2025, 18.00 - 22.00 - Babskie Ostatki - Mocktaile

Babskie ostatki z warsztatami barmańskimi to kreatywny sposób na integrację i zabawę w kobiecym gronie. Panie będą miały możliwość nauczyć się robić pyszne mocktaile (koktajle bezalkoholowe) a także poznać sposoby dekoracji kieliszków.

Mocktaile to nie tylko drink bez dodatku alkoholu, ale przede wszystkim napój będący źródłem wielu składników odżywczych, podanych w bardzo ciekawej formie.

Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024
BO.D18.32/24

3.03.2025, 18:00-19:30 Warsztaty rękodzieła - makramowe sowy część IV

Makrama jest to technika zaplatania sznurków, przy pomocy której można tworzyć elementy dekoracji. Uczestnicy w ramach warsztatów poznają techniki wiązania węzłów i tworzenia wzorów aby stworzyć piękne makramowe sowy.

Obowiązują zapisy. Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024 BO.D18.32/24

21.03.2025, 18:00-19:30 Warsztaty rękodzieła - Wielkanocna koszulka na jajko (część 1)

Zapraszamy na warsztaty tworzenia szydełkowych koszulek na jajka! To urocze, kolorowe osłonki, które nadają jajkom wielkanocnym wyjątkowy wygląd.

Zapisy online od 17.03.

Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024
BO.D18.32/24

31.03.2025, 18:00-19:30 Warsztaty rękodzieła - Wielkanocna koszulka na jajko (część 2)

Zapraszamy na warsztaty tworzenia szydełkowych koszulek na jajka! To urocze, kolorowe osłonki, które nadają jajkom wielkanocnym wyjątkowy wygląd.

Zapisy online od 17.03.

Wydarzenie finansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024
BO.D18.32/24

Klub Pod Kasztanami, os. Kościelniki ul Płoszczyny 1

07.03.2025, 18:00-22:00 - Siła makijażu - uroczysty Dzień Kobiet

Uroczystość dedykowana kobietom z Kościelnik i okolic. Zapraszamy do spędzenia z nami chwil błęgiego spokoju i oderwania się od codziennych obowiązków w cudownym towarzystwie kobiet. To będzie okazja do zainspirowania się nawzajem! Bo nikt nie zrozumie Cię lepiej niż druga kobieta.

W planach:

- Spotkanie z profesjonalną makijażystką.
- Temat przygotowania skóry do makijażu.
- Codzienna prawidłowa pielęgnacja cery i jej wpływ na trwałość oraz wygląd makijażu.
- Porady o doborze rodzaju makijażu i kolorów kosmetyków do typu urody.
- Pokaz codziennego i wieczorowego makijażu.
- Zimny bufet w formie szwedzkiego stołu.
- Słone i słodkie przekąski.
- Kawa, herbata, woda.
- Napoje kolorowe we własnym zakresie.

Wstęp wolny. Zapisy przez stronę internetową.

Klub Wersalik, os. Ogrodowe 15

6.03.2025, godz. 18:00 - 19:00 - Yin Joga - próbne zajęcia darmowe

Serdecznie zapraszamy na zajęcia Yin Jogi – spokojnej i głęboko relaksującej praktyki, która pomoże Ci odzyskać harmonię, elastyczność i wewnętrzny spokój.

Co to jest Yin Joga? To łagodna forma jogi, w której pozycje utrzymuje się przez dłuższy czas, co pozwala na głębokie rozluźnienie mięśni oraz dotarcie do powięzi i stawów. To doskonały sposób na odprężenie, redukcję stresu i poprawę mobilności ciała.

Dla kogo? Dla każdego – niezależnie od poziomu zaawansowania! Jeśli pragniesz zwolnić tempo, poczuć głębsze odprężenie i zadbać o siebie, te zajęcia są właśnie dla Ciebie.

Zabierz ze sobą wygodny strój i otwarte serce na relaks.

Wydarzenie bezpłatne. Zapisy przez stronę internetową.

7.03.2025, godz. 18:00 - Wernisaż wystawy Małgorzaty Górnisiewicz-Locher

Zapraszamy na wystawę „Sfery niebieskie”. Obrazy i grafiki, które można będzie zobaczyć na wystawie dotyczą kosmosu. Są to wykonane w różnych technikach wizje planet, gwiazd, mgławic czy drogi mlecznej. Cykl obrazów pozostaje jedynie próbą ukazania namiastki piękna wszechświata, który obserwujemy na co dzień ponad naszymi głowami, a którego istnienia nie zawsze jesteśmy do końca świadomi.

Małgorzata Górnisiewicz-Locher – absolwenta Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie na Wydziale Grafiki. Uzyskała stopień doktora w dziedzinie Sztuk Plastycznych w dyscyplinie Sztuki Piękne.

Wstęp wolny.

9.03.2025, godz. 18:00 - Harmonia Ciała: Uważny Pilates & Koncert Gongów

Zapraszamy na wyjątkową porcję relaksu i przyjemności! Spotkanie podzielone będzie na dwie części:

- Uważny pilates - z uważnością i troską o swoje ciało, chwila z szukaniem odpowiedzi na pytanie, co we mnie mieszka i jak dbam o swój dobrostan oraz relaksacja pt. "Podróż po mojej wewnętrznej krainie"
- Czilowanko - Koncert gongów. Wieczór relaksacji poprowadzony będzie metodą treningu autogennego Schultza. Podczas spotkania będzie można usłyszeć kojące dźwięki mis tybetańskich, gongi, dzwoneczki koshi oraz inne instrumenty.

Jeśli to możliwe, weź ze sobą matę, kocyk i poduszkę. Jeśli nie masz maty - napisz do nas.

Wstęp: Pilates 30 zł, Gongi 40 zł. Za oba 60 zł. Zapisy przez stronę internetową.

14.03.2025, godz.17:00 - Haft - ekologiczna pasja. Kobiety rękodzieło

Zapraszamy na warsztaty rękodzielniczo - hafciarskie. Uczestniczki wykonają swój unikalny haft z wykorzystaniem materiałów naturalnych, zdobiąc płócienną torbę na zakupy. Zapewniamy wszystkie materiały, wsparcie oraz inspirującą atmosferę. To doskonała okazja, by połączyć twórczość z relaksem i stworzyć coś wyjątkowego.

Wydarzenie organizowane w ramach Miesiąca Krakowianek.

Wstęp: 20 zł. Zapisy przez stronę internetową.

14, 28.03.2025, godz.16:00-18:00 - Wersalikowe gierki - Planszówki dla dzieci

Zapraszamy na szalone przygody do wersalikowego świata planszówek! Jeśli szukacie pomysłów na początek weekendu dla całej rodziny, nie mogliście lepiej trafić. Piątkowe wieczory nigdy nie były tak ekscytujące!

Spotkania prowadzone są w swobodnej atmosferze dla dzieci oraz rodzin.

Można wziąć ze sobą swoje ulubione gry planszowe lub skorzystać z naszej oferty. Można wziąć ze sobą ulubione przekąski.

Wstęp: 5 zł

14, 28.03.2025, godz.18:00-22:00 - Wersalikowe gierki - Planszówki dla dorosłych

Zapraszamy wszystkich miłośników gier planszowych na spotkanie skierowane do dorosłych. To doskonała okazja do spędzenia czasu w gronie podobnie myślących pasjonatów. Przyjdźcie z ulubioną grą planszową lub skorzystajcie z bogatej oferty, którą przygotowaliśmy.

Spotkania odbywają się w luźnej atmosferze, bez konieczności wyłaniania mistrza gry, dzięki czemu każdy może cieszyć się dobrą zabawą i wspólnie odkrywać świat fascynujących planszówek.

Dołączcie do nas i wspólnie stwórzmy niezapomniane chwile pełne rywalizacji i śmiechu!

Wstęp: 5 zł

21.03.2025, 18:00-19:30 Warsztaty rozwojowe

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres to reakcja organizmu na stawiane mu wymagania. Powstaje wówczas, gdy wymagania te postrzegane są jako trudne, przekraczające możliwości poradzenia sobie z nimi czy zagrażające. Stres towarzyszy nam zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o stresie i nauczyć się lepiej nim zarządzać, zapraszamy Cię na warsztat „Jak radzić sobie ze stresem?”. Porozmawiamy o tym, czym jest stres, co go wywołuje, jaką rolę odgrywa w naszym życiu oraz jakie są jego skutki. Warsztat będzie okazją do tego, aby zastanowić się, co robić (a czego unikać), aby lepiej radzić sobie ze stresem.

Porozmawiamy o technikach, które mogą wspierać redukcję stresu. Dzięki ćwiczeniom będziesz miał/a okazję przyjrzeć się temu, co jest dla Ciebie źródłem stresu, w jaki sposób reagujesz w sytuacjach stresowych i co mógłbyś/mogłabyś robić inaczej.

Prowadząca: Katarzyna Kuleta – socjolożka, dyplomowana coachka i konsultantka kryzysowa. Absolwentka pełnego, dwustopniowego Studium Terapii Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Swoje umiejętności rozwija w ramach podyplomowego szkolenia specjalistycznego dla psychoterapeutów.

Wstęp: 30 zł. Zapisy przez stronę internetową.

Klub Zgody, os. Słoneczne 16

26.03.2025, 17:00 - Wernisaż wystawy fotografii

Wystawa fotograficzna uczniów Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Jana Matejki w Nowym Wiśniczu. Wstęp wolny.