

DLA SENIORA

OŚRODEK KULTURY

IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA

WYDARZENIA STAŁE || 2017

www.okn.edu.pl



OKN

OS.GÓRALI 5

31-959 KRAKÓW

TEL. 012 644 27 65

ARS TE. Międzypokoleniowa grupa teatralna.

PONIEDZIAŁKI, GODZ. 18.00-21.00

Grupa Ars Te (dawniej Scena OKN) działa w OKN od 1996 r. Premierowe spektakle odbywały się najczęściej w teatrach krakowskich: Teatrze Ludowym (scena Nurt, Stolarska, Pod Ratuszem) oraz w Łaźni Nowej. Grupa teatralna miała także okazję wystawić jedną ze swoich sztuk w Paryżu. Jednym z ważniejszych osiągnięć Ars Te jest Nagroda Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, przyznana w 2011 r.

Razem z Ars Te: poznasz sposoby wyrażania siebie, rozwiniesz swoją wyobraźnię, poprawisz dykcję, nauczysz się poruszać w przestrzeni scenicznej, zdobędziesz umiejętność pracy z tekstem literackim.

Prowadzenie: Aleksandra Kowalczyk – aktorka związana z Teatrem Odwróconym, założycielka Teatru Umownego, reżyserka i instruktorka teatralna.

MANUFAKTURA NORWIDA. WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

ŚRODY, GODZ. 17.00-18.30

Manufaktura Norwida to pracownia artystyczna, która prowadzi różnorodne warsztaty rękodzielnicze dla dorosłych.

Zapisy: 12 644 27 65, a.wyrwal@okn.edu.pl

Wstęp: 10 zł

JĘZYK ANGIELSKI W OKN (Termin do uzgodnienia)

Kursy języka angielskiego dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania. Zajęcia w małych grupach, znakomity, skuteczny lektor, wszystkie poziomy zaawansowania, możliwość płatności ratowej. Specjalna grupa początkująca dla seniorów!

Informacje i zapisy: tel. 12 644 27 65, 502583644

30 godzin lekcyjnych, zajęcia 1 raz w tygodniu (90 minut)

grupa 3-4 osób: cena 450 zł (raty: 3 x 150 zł, październik, listopad, grudzień)

grupa 5-8 osób: cena 380 zł (raty: 130 / 130 / 120 zł, październik, listopad, grudzień)

II semestr na identycznych zasadach (raty w lutym, marcu, kwietniu)



ARTzona OKN
OS.GÓRALI 4
31-959 KRAKÓW
TEL. 012 644 38 98

KURS RYSUNKU I MALARSTWA DLA SENIORÓW

WTORKI, GODZ. 10.00-13.00; CZWARTKI, 12.00-15.00

Podstawy z zakresu rysunku, malarstwa, studium martwej natury oraz postaci. Różne stopnie zaawansowania. Zajęcia pod okiem doktoranta Instytutu Sztuki krakowskiego UP.

Wstęp: 5 zł / zajęcia

Prowadzenie: Ernest Ogórek

TANIEC DLA SENIORÓW

PONIEDZIAŁKI, GODZ. 18.15 - 19.45

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.

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI, GODZ. 9.00-10.00

Gimnastyka rehabilitacyjno-zdrowotna, dostosowana do wieku uczestników. Udział w zajęciach zdecydowanie poprawia samopoczucie i sprawność fizyczną. Koszt: 80 zł / miesiąc

Prowadzenie: Marta Mrozowska

WIECZORKI TANECZNE

NIEDZIELA CO DWA TYGODNIE, GODZ. 16.30-21.30

Niedzielne wieczorki taneczne z muzyką na żywo.

Wstęp: 20 zł / osoba. Sprzedaż biletów od godziny 16.00



KLUB KUŹNIA OKN
OS. ŻŁOTEGO WIEKU 14
31-616 KRAKÓW
TEL. 12 648 08 86

GIMNASTYKA DLA PAŃ WIEKU DOJRZAŁEGO
PONIEDZIAŁKI, CZWARTKI, GODZ. 10.00-11.00

Treningi mają na celu:

- usprawnienie funkcji układu sercowo - naczyniowego i oddechowego
- stabilizację sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych
- poprawę samopoczucia
- profilaktykę w zapobieganiu chorobom naczyniowym i osteoporozy.

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu.

Prowadzenie: **Maria Mleczko** - doktor rehabilitacji.

Zajęcia płatne

GIMNASTYKA 50+.

WTORKI, PIĄTKI, GODZ. 8.00-9.00 LUB PONIEDZIAŁKI, PIĄTKI, GODZ. 11.00-12.00

Zajęcia rekreacyjno-rehabilitacyjne dla osób w wieku 50+. Zawierają elementy rehabilitacji aparatu ruchu, calaneticsu, pilatesu, jogi oraz techniki Aleksandra wzmacniające i uelastyczniające.

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu.

Prowadzenie: Anna Morawska.

Informacje i zapisy: tel: 503 743 386, e-mail: poczta@annapilates.pl

Koszt: 60 zł za miesiąc

MALUJĘ JAK IMPRESJONISTA

WTORKI, GODZ. 10.00

Zajęcia skierowane do dorosłych i seniorów. Obejmują podstawy malarstwa, kompozycję, ekspresję, itp.

Zapisy i prowadzenie: Magdalena Lis , tel. **12 648 08 86**

Koszt: 5 zł za spotkanie

KLUB BRYDŻOWY

ŚRODY i PIĄTKI, GODZ. 9.00-13.00

Zapraszamy brydżystów i szachistów, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności oraz spotkać się z innymi graczami. Zapewniamy komfortowe warunki, sympatyczną atmosferę kulturalnego miejsca i możliwość znalezienia partnerów do gry. Wstęp wolny.



KINO STUDYJNE SFINKS
OS.GÓRALI 5
31-959 KRAKÓW
TEL. 012 644 27 65

FILMOWY KLUB SENIORA

WTORKI, GODZ.14.30

W każdy wtorek o godz. 14.30 Kino Studyjne Sfinks zaprasza najstarszych widzów na pokazy szczególnie interesujących filmów z bieżącego repertuaru kina. Każdy seans poprzedzony jest krótkim wprowadzeniem oraz NOWOHUCKĄ KRONIKĄ FILMOWĄ. Bilety dla seniorów: tylko 10,00 zł.

