

## DLA SENIORA

### OŚRODEK KULTURY

IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA

WYDARZENIA STAŁE || 2015



OKN

OS.GÓRALI 5

31-959 KRAKÓW

TEL. 012 644 27 65

### PONIEDZIAŁKI, GODZ. 18.00

#### WARSZTATY HAFTU KORALIKOWEGO

Haft koralikowy, czyli jak stworzyć niepowtarzalne paciorkowe kompozycje.

Haft koralikowy to technika zdobienia obecna w polskiej sztuce tworzenia stroju ludowego od 1924 r. Materiałem zdobniczym są szklane paciorki. Początkowo w polskiej sztuce ludowej wykorzystywana do ozdabiania strojów odświętnych, szybko odnalazła zastosowanie przy tworzeniu dodatków biżuteryjnych czy dekoracyjnych elementów wystroju wnętrz. Haft koralikowy to nie tylko odzież, ale również obrazy, przedmioty religijne, ozdoby do włosów, dekoracja obuwia i przedmiotów codziennego użytku.

Na zajęciach haftu koralikowego w Ośrodku Kultury Norwida uczestnicy będą mogli stworzyć oryginalne i niepowtarzalne wisiorki, kolczyki lub naszyjniki. Serdecznie zapraszamy!

Warsztaty prowadzi Magdalena Tryańska.

Koszt pojedynczych zajęć 20 zł.

Informacja i zapisy Barbara Solecka [b.solecka@okn.edu.pl](mailto:b.solecka@okn.edu.pl), Tel. 12 644 27 65, w. 17

#### 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 ratalnej. 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

**ŚRODY , GODZ. 12.00**

#### **WARSZTATY RYSUNKU I MALARSTWA DLA SENIORÓW**

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

Prowadzenie: Ernest Ogórek

**Koszt: 5 zł za zajęcia.**

**NIEDZIELA CO DWA TYGODNIE, GODZ. 16.30-21.30**

#### **WIECZORKI TANECZNE**

Niedzielne wieczorki taneczne z muzyką na żywo.

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

**PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIATKI, GODZ. 9.00**

#### **GIMNASTYKA DLA SENIORÓW**

Gimnastyka rehabilitacyjno-zdrowotna, dostosowana do wieku uczestników. Udział w zajęciach zdecydowanie poprawia samopoczucie i sprawność fizyczną.

Prowadzenie: Marta Mrozowska.

Koszt: 80 zł / miesiąc



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

**WTORKI, GODZ. 12.00**

#### **DEFORMATOR – WARSZTATY TEATRALNE**

Zapraszamy na teatralny DEFORMATOR. W trakcie zajęć będziemy zgłębiać warsztat aktorski, pracować nad dykcją, głosem i plastyką ruchu. Będziemy improwizować, szaleć, dyskutować... A przede wszystkim razem tworzyć!

Na warsztaty zapraszamy osoby powyżej 15 roku życia. Górnej granicy wieku nie ma!

Zajęcia będzie prowadzić Aleksandra Kowalczyk - aktorka, reżyserka i instruktorka teatralna,  
e-mail: a.kowalczyk@kuznia.edu.pl

**ŚRODY, GODZ. 10.00-14.00; PIĄTKI, GODZ. 15.00-19.00**

#### **KLUB BRYDŻOWY**

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

**WTORKI, GODZ. 14.30**

#### **FILMOWY KLUB SENIORA**

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 8,00 zł.

