



znajdź nas



**ośrodek Szkolno-Wypoczynkowy  
„FORT 39”**

30-240 Kraków, Olszanica  
ul. Kosmowskiej 12  
tel. 12 623 80 22  
e-mail: [fort39@info.pl](mailto:fort39@info.pl)

**Górski ośrodek Szkolno - Wypoczynkowy  
„POD DURBASZKĄ”**

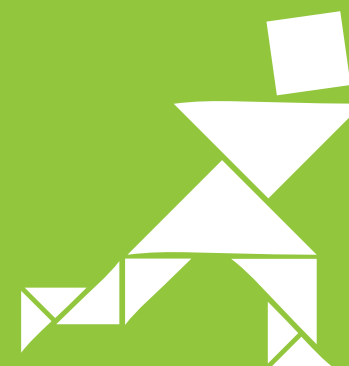
34-460 Szczawnica - Jaworki  
tel. 18 262 25 47  
e-mail: [gosw@durbaszka.pl](mailto:gosw@durbaszka.pl)

**ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej  
„TABUN”**

30-240 Kraków, Olszanica  
ul. Kosmowskiej 12a  
tel. 12 623 82 37 / 12 623 80 62  
e-mail: [klub@tabun.com.pl](mailto:klub@tabun.com.pl)

[www.mdk-dh.krakow.pl](http://www.mdk-dh.krakow.pl)

 **Kraków**



**MDK**  
**DOM HARCERZA**

ul. Reymonta 18, Kraków

**OFERTA ZAJĘĆ**

[www.mdk-dh.krakow.pl](http://www.mdk-dh.krakow.pl)

# BAW! UCZ SIĘ! ZDOBYWAJ!

Młodzieżowy Dom Kultury „Dom Harcerza” przy ulicy Reymonta 18  
w Krakowie istnieje:

## od 1962 roku.

Proponujemy atrakcyjną i bogatą ofertę zajęć, w czasie wolnym rozwijamy zainteresowania i pasje, odkrywamy talenty i zachęcamy do aktywnego wypoczynku.

Na zajęcia zapraszamy dzieci i młodzież w wieku: **3 do 21 lat**

**Nasza oferta programowa łączy działania  
artystyczne, sportowe i turystyczne  
z edukacją kulturalną i społeczną.**

ZOBACZ NASZĄ OFERTĘ:



# OFERTA ZAJĘĆ W MDK



## Studio piosenki DEBIUTY

(uczestnicy w wieku 7 - 14 lat)

Zajęcia wokalne uczące poprawnej emisji głosu i dykcji oraz nauka pracy z mikrofonem. Uczymy tego, co dla każdego profesjonalnego artysty jest niezbędne. Pracujemy nad warsztatem aktorskim, ruchem scenicznym oraz uczymy jak radzić sobie z tremą. Repertuar prezentowany przez uczestników zajęć składa się z utworów w różnych stylach muzycznych. Młodzi wykonawcy biorą udział w konkursach, koncertach oraz festiwalach.

### NAUCZYCIEL:

**Annika Mikołajko-Osman**

[amikolajko@mdk-dh.krakow.pl](mailto:amikolajko@mdk-dh.krakow.pl)



## Pracownia emisji głosu „Canzonetta”

(uczestnicy w wieku 15 - 21 lat)

Zajęcia wokalne uczące poprawnej emisji głosu, niezbędnej w trakcie nauki śpiewu klasycznego (operowego) oraz śpiewu musicalowego. Uczestnicy zajęć uczą się dykcji, prawidłowego oddechu, ruchu scenicznego oraz nabywają umiejętność radzenia sobie z tremą. Podczas pracy uczestnicy mają możliwość uczenia się czytania nut głosem. Repertuar prezentowany przez uczestników bazuje na literaturze muzycznej z zakresu opery i musicalu. Zajęcia są przygotowaniem do dalszego kształcenia głosu. Wykonawcy biorą udział w konkursach, koncertach i festiwalach.

## Pracownia gitarowa

(uczestnicy w wieku 7 - 21 lat)

Nauka gry na gitarze akustycznej, elektrycznej i klasycznej. Różne stopnie zaawansowania, grupy początkujące i zaawansowane. Nauka akordów, piosenek, skal, harmonii, tabulatur i zapisu nutowego. Szeroka stylistyka piosenek: rock, pop, funk, piosenka harcerska. Zajęcia odbywają się w sali wyposażonej w instrumenty dla początkujących oraz profesjonalne wzmacniacze do instrumentów elektrycznych.

**NAUCZYCIEL:**

**Piotr Grodecki**

pgrodecki@mdk-dh.krakow.pl

**NAUCZYCIEL:**

**Joanna Knapik- Grodecka**

jknapi@mdk-dh.krakow.pl



## Big Band

(uczestnicy w wieku 12 - 21 lat)

Zespół powstał w 2020 roku. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży od 12 do 21 roku życia, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności gry na instrumentach oraz rozwijać pasję do muzykowania zespołowego. W repertuarze zespołu znajduje się głównie muzyka rozrywkowa i filmowa. Zapraszamy do wspólnego muzykowania instrumentalistów grających na flecie poprzecznym, klarncie, saksofonie, trąbce, puzonie, sakshornie, waltorni, eufonium, instrumentach perkusyjnych, kontrabasie, gitarze!

## NAUCZYCIEL:

**Aleksandra Sławik**

aslawik@mdk-dh.krakow.pl

The logo for 'Joyful Voice' is written in a stylized, hand-drawn font. The word 'JOYFUL' is above 'VOICE', and the 'Y' in 'JOYFUL' has a heart shape inside it. The letters are black with some white highlights, giving it a 3D or layered appearance.

## Chór gospel „Joyful Voice”

(uczestnicy od 16 roku życia)

Chór działa w Krakowie od 20 lat, zbiera ludzi, których łączy pasja śpiewania. Każdy koncert Joyful Voice przepełniony jest niesamowitą energią i radością, a każdy utwór dotyka serca. Kiedy śpiewają, dotykają nieba! Nagrywamy też własne utwory i wideoklipy. Zajęcia obejmują naukę piosenek w języku angielskim i polskim w stylistyce gospel. Pracujemy nad emisją głosu i umiejętnością śpiewania z mikrofonem. Poznajemy też tajniki pracy scenicznej i zespołowej.

The logo for 'ehór Młodzieżowy Gospel' features the word 'ehór' in a black, sans-serif font at the top. Below it, 'MŁODZIEŻOWY' is written in a smaller, all-caps, sans-serif font. At the bottom, the word 'Gospel' is written in a large, red, cursive-style font.

## Młodzieżowy Chór Gospel

(uczestnicy w wieku 12 - 20 lat)

Zajęcia przeznaczone dla młodzieży, która chce rozwijać swoje zdolności wokalne indywidualnie i w zespole. Bazujemy na amerykańskiej i polskiej muzyce gospel w różnych stylach muzycznych i pogłębiamy praktycznie tajniki prawidłowej emisji głosu, swobodnego poruszania się na scenie, oraz pracy z ciałem. Kształtujemy nasz słuch muzyczny. Przez pracę w zespole rozwijamy słuch harmoniczny.

## Muzyka dla Malucha

(dzieci w wieku 3 - 6 lat)

To zajęcia, na których każdy Maluch postawi pierwsze kroki w świecie muzyki poprzez śpiew, grę na instrumentach Orffa, zabawy rytmiczne, układy ruchowo - taneczne do muzyki, poznawanie nut metodą Kodaly'a (czytanie z gestów ręki). Uczymy się emisji głosu i świadomego funkcjonowania w przestrzeni oraz poznajemy możliwości własnego ciała w świecie muzyki. Zajęcia są wzbogacone elementami logorytmiki i ćwiczeniami logopedycznymi.

## Muzyka dla Szkolniaka

(dzieci w wieku 6 - 8 lat)



To zajęcia, na których dzieci uczą się piosenek, prawidłowej emisji głosu, poznają tajniki rytmiki, układy rytmiczne i taneczne oraz uczą się świadomego poruszania się w przestrzeni wyznaczonej przez muzykę. Dzieci również grają na instrumentach perkusyjnych i melodycznych oraz poznają nuty metodą Zoltana Kodaly'a (czytanie z gestów ręki). Wprowadzenie elementów logorytmiki i ćwiczeń logopedycznych wspiera prawidłową mowę. Odtwarzamy muzykę, słuchamy muzyki i tworzymy muzykę!

### NAUCZYCIEL:

**Aleksandra Sławik**

aslawik@mdk-dh.krakow.pl

### NAUCZYCIELE:

**Sylwia Szczepańska - Horoszko**

sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl

**Marta Wojaczyńska**

mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl

## Oferta dla rodzin:

### Spacery po Krakowie „Kraków mniej znany”

(dzieci, młodzież, rodzice, dziadkowie)

Od września do czerwca zapraszamy całe rodziny do udziału w „Spacerach po Krakowie”. Dzieci, młodzież, rodzice, dziadkowie raz w miesiącu będą mogli wybrać się na wycieczkę po Krakowie, który odłoni przed nimi mniej oczywiste oblicze. Przybliżymy historie, miejsca, osoby, zdarzenia nieznanne większości z nas!

**Wrzesień** – Kraków Wiślan – Muzeum Podgórze, wzgórze Lasoty, kopiec Kraka.

**Październik** – Śladami Heleny Modrzejewskiej i Henryka Sienkiewicza w Krakowie.

**Listopad** – Święty Stanisław, zdrajca czy męczennik – Skałka, Wawel.

**Grudzień** – Jak Kraków powstawał – Podziemia Rynku.

**Styczeń** – Krakowskie Duchy, gdzie można je spotkać?

**Luty** – Niedziela w Galerii, Sukiennice.

**Marzec** – Śladami różnych wyznań, Kraków miasto tolerancji.

**Kwiecień** – Podgórze na górze.

**Maj** – Jedziemy na majówkę – Zielone Świątki u Kamedułów.

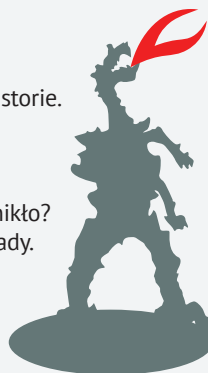
**Czerwiec** – Opactwo Benedyktynów 1000 lat tradycji i 80 lat powrotu do Tyńca.

## Oferta dla klas szkół podstawowych: Klub Zakochanych w Krakowie

To aktywne zajęcia dla szkół podstawowych. W czasie ich trwania zrealizujemy jedenaście tematów. Wspólnie odkryjemy tajemnice Krakowa, jego mniej znaną historię i wydarzenia, które miały tu miejsce. Powstanie Tajemniczy Album Krakowski, składający się z rysunków, zdjęć, wycinków, rymowanek itp. w formie lapbooka. Całość dopełni realizacja animacji poklatkowej. Poznawaj swoje Miasto z nami!

### PROPOZYCJE TEMATYCZNE:

1. Nie od razu Kraków zbudowano – legendy, anegdoty i prawdziwe historie.
2. W średniowiecznym Krakowie – śladami św. Stanisława i Tatarów.
3. Jadwiga – święta królowa.
4. Na dworze króla Zygmunta i królowej Bony.
5. Jak król Zygmunt III Waza przeniósł się do Warszawy i co z tego wynikło?
6. Tadeusz Kościuszko – bohater dwóch Narodów i jego krakowskie ślady.
7. Galicyjska opowieść o Krakowie.
8. I znów w wolnej Polsce.
9. Sławni ludzie w Krakowie.
10. Tajemniczy Album Krakowski.
11. Śladami Teodora Talowskiego po Krakowie.
12. Nasza „Mała Ojczyzna” – historia, tradycje, ciekawostki związane z Dzielnica V Krowodrza.
13. Światłem malowane - eksperymenty fotograficzne i filmowe oraz warsztaty animacji poklatkowej.



Raz w miesiącu warsztatom może towarzyszyć wycieczka związana z realizowanym tematem. Zajęcia mogą być realizowane jako cykl lub pojedyncze warsztaty dotyczące wybranego zagadnienia, w zależności od zapotrzebowania grupy.

### NAUCZYCIELE:

**Sylwia Szczepańska - Horoszko**

sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl

**Marta Wojaczyńska**

mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl



## **Oferta dla klas szkół podstawowych: Detektywi kontra zagadki**

(Zajęcia przeznaczone dla uczniów szkoły podstawowej, od 3 do 8 klasy)

Tematem zajęć będzie poznawanie ciekawych i nietuzinkowych ludzi, nie do końca wyjaśnionych i fascynujących faktów z historii, historii sztuki oraz zjawisk, wydarzeń, osobliwości, związanych z filmem, fotografią, optyką.

W czasie naszych spotkań, jak na Detektywów przystało, będziemy rozwiązywać także zagadki logiczne, łamać szyfry, odczytywać tajemnicze znaki, etc.

Przykładowe tematy:

- Kim jest detektyw?
- Zakony rycerskie – Templariusze, Joannici i Krzyżacy.
- Kłątwa Tutenchamona – rabusie grobów faraonów.
- Król Artur i rycerze Okrągłego Stołu.
- Leonardo da Vinci – tajemniczy geniusz.
- Szyfry. Tajemnica Enigmy.
- Tajemnice optyki i złudzenia optyczne.
- Fotografia i film - eksperymenty światłem malowane

### **NAUCZYCIELE:**

**Sylwia Szczepańska - Horoszko**

sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl

**Marta Wojaczyńska**

mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl



**NAUCZYCIEL:**

**Marta Wojaczyńska**

mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl



## **Klub Wędrownego Fotografą - Warsztaty Fotograficzne**

(uczestnicy w wieku 6 - 21 lat)

Zajęcia dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swoją pasję fotografowania oraz doskonalić umiejętności w tym zakresie. W klubie odbywają się zajęcia z teorii fotografii i ćwiczenia praktyczne. Ponadto uczestnicy zajęć biorą udział w plenerach fotograficznych oraz wystawach i konkursach.

**NAUCZYCIEL:**

**Sylwia Szczepańska - Horoszko**

sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl



## **Warsztaty filmowe: Uwaga! Akcja – animacja.**

(uczestnicy w wieku 11 - 17 lat)

To kreatywne zajęcia filmowe. W czasie warsztatów realizujemy filmy animowane techniką poklatkową oraz krótkie formy audiowizualne. Uczestnicy zapoznają się z podstawami technicznymi działania aparatów cyfrowych, zasadami kompozycji, kadrowania i planów filmowych, pracą kamery, języka filmu, operowania światłem, podstaw pracy nad scenariuszem i storyboardem oraz postprodukcją (programy do edycji, montaż, dodawanie muzyki, efekty dźwiękowe). Uczestnicy tworzą filmy według własnych pomysłów i projektów. W pracy korzystają z różnych technik plastycznych (wycinanka, klocki Lego, materiały sypkie, plastelina, rysunek, kolaż) i animacyjnych. Podsumowaniem pracy są pokazy zrealizowanych filmów, udział w przeglądach filmowych. Najlepsze prace zamieszczane są na kanale You Tube. Zajęcia uczą kreatywności, cierpliwości, rozwijają wyobraźnię, uczą zdolności obserwowania, pracy indywidualnej, ale też w zespole, logicznego opowiadania – umiejętności przydatnych w przyszłości w zawodach związanych ze sztukami wizualnymi, graficznymi, ale także w codziennym życiu.



**NAUCZYCIEL:**

**Sylwia McKenzie**

smckenzie@mdk-dh.krakow.pl

## Little Elves - Zabawy z językiem Angielskim

(uczestnicy w wieku 3 - 5 lat)

Nauka języka angielskiego przez przyjazną atmosferę zabawy. Dzieci uczą się podstaw języka za pomocą wielu piosenek, rymowanek i wyliczanek. Uczestniczą w zabawach ruchowych. Poznają ciekawe fakty o krajach anglojęzycznych. Rozmawiają z pacynkami, tworzą tematyczne prace plastyczne, rozwiązują zagadki i proste rebusy.



## Anglo Kids

(uczestnicy w wieku 7 - 12 lat)

Zajęcia w zależności od potrzeb uczestników, służą poszerzaniu znajomości języka angielskiego lub pomagają w nadrabianiu zaległości. Program nauczania oparty jest o ciekawe materiały i zawiera liczne elementy gier i zabaw, projektów plastyczno-językowych. Dzieci oprócz metod tradycyjnych będą przyswajać język poprzez dialogi, scenki, quizy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

**NAUCZYCIEL:**

**Magdalena Szeptyńska**

mszeptynska@mdk-dh.krakow.pl

**NAUCZYCIEL:**

**Ewelina Stachórska**

estachorska@mdk-dh.krakow.pl

## Kids Club

(uczestnicy w wieku 6 i 10 lat)

Nauka języka angielskiego prowadzona w ciekawy i nowoczesny sposób wykorzystujący różnorodne metody i techniki, w oparciu o liczne, niepowtarzalne materiały dydaktyczne. Dzieci uczą się przez działania: śpiew, recytację, taniec, odgrywanie scenek, projekty plastyczne. Stałym elementem zajęć „Kids Club” są gry, zabawy, łamigłówki, konkursy i występy dla rodziców.

## Happy Kids

(uczestnicy w wieku 10 - 15 lat)

Nauka języka angielskiego dla dzieci w wieku 10 - 15 lat (4-8 kl. SP) z elementami wiedzy o kulturze krajów anglojęzycznych i przygotowaniem do egzaminów ósmoklasisty. Przyjazna atmosfera, wiedza przekazywana z użyciem różnorodnych technik multimedialnych, zabawnych gier i ćwiczeń, z naciskiem na swobodne porozumiewanie się w języku angielskim.

## Rockin' Band

(uczestnicy w wieku 10 - 18 lat)

Zespół muzyczny śpiewający po angielsku, jako alternatywna forma nauki języka. To także możliwość spróbowania swoich sił na scenie, nauka pracy z mikrofonem i możliwość poznania repertuaru anglojęzycznej muzyki rozrywkowej - zarówno nowych przebojów, jak i klasyki.



**NAUCZYCIEL:**

**Aleksandra Staszewska**

[astaszewska@mdk-dh.krakow.pl](mailto:astaszewska@mdk-dh.krakow.pl)

**NAUCZYCIEL:****Małgorzata Sienkiewicz**

msienkiewicz@mdk-dh.krakow.pl

**Studio teatralne „Stare Miasto”****(uczestnicy w wieku 11 - 18 lat)**

Zajęcia z technik aktorskich, emisji głosu, tańca klasycznego i współczesnego. Efektem pracy zespołu jest realizacja przedstawień. To propozycja skierowana do wszystkich, których pasją jest teatr i sztuka aktorska!

**DH DANCE****Zajęcia taneczne dla dzieci początkujących**

DH Dance I – 5 – 6 lat / Zajęcia taneczno – gimnastyczne (zajęcia ogólnorozwojowe, zabawy taneczno – ruchowe, elementy gimnastyki)

DH Dance II – 7 – 9 lat / Street Dance Show  
(taniec nowoczesny + gimnastyka, choreografia)

DH Dance III – 10 – 12 lat / Street Dance Show  
(taniec nowoczesny + gimnastyka, choreografia)

Marzysz o wspólnej tanecznej przygodzie, o wspólnej pasji, czujesz miłość do tańca? Dobrze trafiłeś. Street Dance Show to zajęcia energetyczne, pełne radości i ekspresji. Tutaj nauczysz się różnych technik tańca nowoczesnego, a nasze układy będą tworzyły pewną historię, przekazaną ruchem. Będziesz pracować w grupie, poznasz nowe osoby i oswoisz się z występami publicznymi. Nie zapomnimy również o gimnastyce, już niedługo zrobisz wymarzony szpagat!

Taniec jest wspaniałą formą spędzania czasu wolnego. Dołącz do nas, czekamy właśnie na Ciebie!

**NAUCZYCIEL:****Agnieszka Wolanin**

awolanin@mdk-dh.krakow.pl



**NAUCZYCIEL:****Aleksandra Nowakowska**

anowakowska@mdk-dh.krakow.pl

**Teatr Tańca**

Grupy teatru tańca:

Duko: Młodzież 12 - 16 lat

Okto: Młodzież 17 - 21 lat

Na zajęciach dowiesz się czym jest teatr tańca oraz jakie przybiera formy, jakie znaczenie ma w nim słowo oraz na czym polega jego interdyscyplinarność. Poznasz technikę tańca współczesnego oraz podstawy gry aktorskiej. Popiekszysz swoją kondycję, koordynację oraz poczucie rytmu. Rozwiniesz świadomość ciała. Nauczysz się pracy w grupie. Chętni wezmą udział w spektaklu, który zakończy rok szkolny.

Zajęcia przeznaczone zarówno dla osób początkujących, jak i mających doświadczenie w zakresie tańca i aktorstwa.

Uwaga: zajęcia mają charakter treningu fizycznego. Nie musisz być w świetnej kondycji, gdy do nas dołączasz (wypracujemy ją wspólnie). Musisz jednak być gotowy do podjęcia wysiłku.

**NAUCZYCIEL:****Jolanta Wojciechowska**

jwojciechowska@mdk-dh.krakow.pl

**Małe Cheerleaderki - taniec towarzyski**

(uczestnicy w wieku od 5 - 12 lat)

Zajęcia, w trakcie których dzieci mogą rozpocząć przygodę z tańcem, poznać kroki i figury do polki, krakowiaka, salsy, zumbi, tańców latynoamerykańskich i standardowych oraz nauczyć się układów tanecznych. Dzieci prezentują nabyte umiejętności podczas konkursów, przeglądów i pokazów tanecznych.

**NAUCZYCIEL:**

**Jola Wojciechowska**

jwojciechowska@mdk-dh.krakow.pl

## **Taniec Kreatywny - Gimnastyka**

(uczestnicy w wieku od 3 - 4 lat)

Elementy gimnastyki korekcyjnej i tańca.  
Muzykoterapia. Zabawy ruchowe.



**NAUCZYCIEL:**

**Krystyna Marcinkowska**

kmarcinkowska@mdk-dh.krakow.pl



## **AMA Akademia Młodzieżowych Animatorów**

(w wieku od 13 lat)

Organizujemy szkolenia i spotkania informacyjne dla grup młodzieżowych dotyczące przygotowań i realizacji projektów w ramach europejskich programów edukacyjnych. Główne tematy omawiane na tych spotkaniach to: zarządzanie projektem, edukacja międzykulturowa, współpraca partnerska. Prowadzimy także konsultacje w trybie ciągłym.

## NAUCZYCIELE:

**Anna Stefańska**

astefanska@mdk-dh.krakow.pl

**Izabella Szeląg-Zalas**

iszelag@mdk-dh.krakow.pl

**Sylwia McKenzie**

smckenzie@mdk-dh.krakow.pl

**Iwona Konieczkowska**

ikonieczkowska@mdk-dh.krakow.pl

## CHATKA MAŁOLATKA

(dla dzieci w wieku 3 - 6 lat)



W „Chatce Małolatka” dzieci poprzez zabawę zdobywają wiedzę i umiejętności, rozwijają swoją osobowość i uczą się pierwszych postaw społecznych. Prowadzone są tu zajęcia z języka angielskiego, plastyki, warsztaty umuzykalniające z elementami rytmiki, ćwiczenia pamięci, spostrzegawczości i koncentracji, zajęcia ogólnorozwojowe (gimnastyczno – ruchowe) i wspomagające rozwój psychomotoryczny, a także zajęcia z elementami systemu wychowania dzieci metodą Montessori. Program ma na celu umożliwienie wszechstronnego rozwoju oraz uspołecznienie dzieci. Oferta programowa obejmuje również wycieczki dydaktyczne. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 14.00.

## NAUCZYCIEL:

**Izabella Szeląg-Zalas**

iszelag@mdk-dh.krakow.pl

## Ceramika

(uczestnicy w wieku 7 - 15 lat)



Zapraszamy dzieci i młodzież w wieku 7 - 15 lat do fascynującego świata ceramiki. Podczas zajęć uczestnicy poznają od podstaw różne sposoby formowania z gliny oraz techniki dekorowania prac ceramicznych (np. szkliwienie). W twórczej atmosferze wykonają naczynia, ozdoby, rzeźby, będą również mieli możliwość realizacji własnych indywidualnych projektów. Rękodzieła ceramiczne powstałe na zajęciach wypalamy w piecu ceramicznym.

## NAUCZYCIELE:

**Izabella Szelańg-Zalas**

iszelag@mdk-dh.krakow.pl

**Olga Odziemczyk**

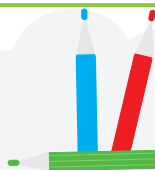
oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl

**Wojciech Jaskółka**

ijaskolka@mdk-dh.krakow.pl

## Pracownia plastyczna

(uczestnicy w wieku 5 - 17 lat)



Zajęcia w tej pracowni zapraszają do fascynującego i kolorowego świata sztuk plastycznych. Program uwzględnia zróżnicowanie wiekowe uczestników (podział na grupy wiekowe). Podczas zajęć dzieci i młodzież zapoznają się z różnymi technikami plastycznymi takimi jak: rysunek, malarstwo (na podłożu papierowym oraz sztalugowe), malarstwo na szkło, ceramika (piec ceramiczny umożliwia wypalanie i szklwienie gliny), grafika, tkanina artystyczna, filcowanie, papieroplastyka, sztuka origami, decoupage oraz wieloma innymi formami ekspresji plastycznej. W ramach zajęć organizowane są wyjścia, warsztaty, wycieczki i plenery malarskie, a także letnie obozy plastyczne.

## Rękodzieło

(uczestnicy w wieku 7 - 10 lat)

To zajęcia, podczas których uczestnicy projektują oraz tworzą zabawki, biżuterię, unikatowe przedmioty użyteczne i dekoracyjne w różnych technikach.

## NAUCZYCIEL:

**Olga Odziemczyk**

oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl



## Odlotowa Plastyka w Modelarni

(uczestnicy w wieku 6 - 9 lat)

Zajęcia plastyczne z elementami zajęć modelarskich (m.in. budowa prostych modeli latających). Zajęcia te to okazja dla uczestników by ciekawie i twórczo spędzić czas oraz doskonalić zdolności manualne.



**NAUCZYCIEL:****Mateusz Niebielski**

mniebielski@mdk-dh.krakow.pl

**Pracownia modelarstwa lotniczego i kosmicznego**

(uczestnicy w wieku 8 - 21 lat)

Uczestnicy pod okiem nauczyciela poznają techniki budowy modeli: samolotów, latawców, balonów oraz rakiet. Ponadto uczą się pilotażu modelu, podstawowych zasad lotu oraz sposobów projektowania modeli latających. Szkolenie rozpoczyna się od konstruowania prostych modeli latających, z wykorzystaniem ogólnodostępnych materiałów i narzędzi. Dla bardziej doświadczonych modelarzy pracownia oferuje, dostęp do różnego rodzaju maszyn: Drukarki 3D, plotera CNC i programów projektowych 2D oraz 3D typu CAD. Ponadto wszyscy uczestnicy biorą udział w organizacji imprez modelarskich oraz startują w zawodach rangi lokalnej, ogólnopolskiej i międzynarodowej.

**NAUCZYCIEL:****Wojciech Hausner**

whausner@mdk-dh.krakow.pl

**Klub Turystyki Historycznej**

(uczestnicy w wieku 10 - 21 lat)

Program działania klubu to wycieczki historyczno-krajoznawcze (zamki, muzea, krajobraz i pola bitew, rekonstrukcje historyczne), historyczne gry planszowe, filmy historyczne z komentarzem, projekty edukacyjne.

Spotkania przygotowujące do wycieczek odbywają się raz w tygodniu, a całodzienne wycieczki raz lub dwa razy w miesiącu, w sobotę.



**NAUCZYCIEL:**

**Bogdan Stefański**

bstefanski@mdk-dh.krakow.pl



## **Klub narciarski „Wertikal”**

(uczestnicy w wieku 6 - 21 lat)

Działamy od 1994 roku, prowadzimy naukę i doskonalenie jazdy na nartach dla dzieci i młodzieży. Zrealizowaliśmy w tym czasie kilkaset wyjazdów jednodniowych na narty, prawie 100 obozów, a w zajęciach klubu udział wzięło kilka tysięcy dzieci z Krakowa! Znamy się na narciarstwie, uczymy i doskonalimy bezpieczną jazdę na nartach.

Zapraszamy dzieci i młodzież chcącą podnieść swoje umiejętności oraz nauczyć się dobrze jeździć na nartach.

Proponujemy różnorodne cotygodniowe zajęcia sportowe:

- na sali gimnastycznej (ćwiczenia gimnastyczne, gry zespołowe, zabawy dla najmłodszych),
- w mini siłowni (rowerki, bieżnie, trenażery narciarskie itp.),
- zajęcia rolkowe (w okresie jesiennym i wiosennym),
- lekkoatletyczne (w Parku Jordana),
- zajęcia rowerowe (w tygodniu w Parku Jordana),
- wspinaczkę na sztucznej ścianie,
- halową piłkę nożną,
- sobotnie wycieczki rowerowe i piesze,
- zajęcia na lodowisku,
- zajęcia basenowe.

Doskonalenie jazdy na nartach odbywa się w sezonie zimowym w formie:

- sobotnich wyjazdów narciarskich,
- tygodniowych obozów narciarskich (krajowych i zagranicznych),
- wyjazdów treningowych na tyczki (nauka i doskonalenie jazdy slalomu),
- zawodów narciarskich.



**NAUCZYCIEL:**

**Artur Stecki**

astecki@mdk-dh.krakow.pl



## **Karate Kyokushin**

(uczestnicy w wieku 5 - 21 lat)

Karate kyokushin jest połączeniem sportu i rekreacji. Rodzajem aktywności fizycznej uprawianej przez całe rodziny. Główny nacisk kładziony jest na ogólny rozwój fizyczny oraz kształtowanie charakteru.

### **Trening dla przedszkolaków**

Trening karate dla przedszkolaków to przede wszystkim gimnastyka ogólnorozwojowa, korekcyjna z elementami karate. Podczas treningów u dzieci kształtowane są podstawowe cechy motoryczne poprzez różne gry i zabawy ruchowe. W trakcie treningów zwracamy uwagę na bezpieczeństwo oraz dyscyplinę.

### **Karate dla dzieci klasy młodsze SP**

Treningi przeznaczone są dla dzieci uczęszczających do młodszych klas szkoły podstawowej. Jest to trening ogólnorozwojowy ze stopniowo wprowadzanymi elementami karate. Jego głównym zadaniem jest rozwój zdolności motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem zdolności koordynacyjnych, gibkościowych oraz zwinnościowych. Dzieci w tym wieku mają coraz więcej elementów karate. Uczą się podstaw samoobrony, rozpoczynają startować w zawodach sportowych Gwiazdkowy Turniej karate dzieci, Mistrzostwa Klubu, biorą udział w egzaminach na stopnie szkoleniowe kyu. Wartością ważną treningu karate jest pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny dzieci. Dzieci uczęszczające na treningi karate uczą się punktualności, dyscypliny, opanowania. Podczas zajęć pracują nad dokładnością wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych. Dzięki temu dzieci nie tylko nabierają pewności siebie, ale przede wszystkim lepiej funkcjonują w grupie rówieśniczej. Uczą się szacunku do starszych oraz do siebie nawzajem.

### **Karate dla dzieci klasy starsze SP**

Karate dla dzieci uczęszczających do starszych klas szkoły podstawowej. Zajęcia mają na celu rozwój wszystkich cech motorycznych niezbędnych w karate. Naukę technik karate, kata, kumite, egzaminy na stopnie szkoleniowe kyu. Na tym etapie pracują także nad poprawą koncentracji i samodyscypliny.

**Karate od 15 roku** życia to doskonalenie umiejętności technicznych, kata i kumite, udział w egzaminach na kolejne stopnie szkoleniowe. Młodzież przygotowuje się do treningów z dorosłymi, bierze udział w zawodach, na których rywalizują w ochraniaczach. Podczas treningów młodzież poza zgłębianiem tajników karate pracuje również nad kondycją, siłą i wytrzymałością.

**NAUCZYCIEL:****Radosław Łączyński**

rlaczyński@mdk-dh.krakow.pl

**Klub „Olimpijczyk”**

(uczestnicy w wieku 5 - 21 lat)

Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami technik gier zespołowych, kształtowanie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej, rozbudzenie i podtrzymanie czynnych zainteresowań sportowych.

**Piłka Siatkowa**

(uczestnicy w wieku 12 - 14 lat)

Zajęcia skierowane są dla chłopców w wieku 12 - 14 lat. Treningi odbywają się dwa razy w tygodniu na hali MDK.

**NAUCZYCIEL:****Bogdan Stefański**

tel. 604 417 184

bstefanski@mdk-dh.krakow.pl

**Piłka Halowa**

(uczestnicy w wieku 6 - 16 lat)

Zajęcia z halowej piłki nożnej przeznaczone dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 -16 lat. Podczas zajęć prowadzimy naukę i doskonalenie gry w piłkę nożną. Zajęcia odbywają się jeden raz w tygodniu z podziałem na trzy grupy wiekowe: grupa najmłodszych 6 - 7 lat, grupa średnia 8 - 11 lat, starsza 12 - 16 lat.

## Jazda konna

(uczestnicy w wieku 12 - 21 lat)

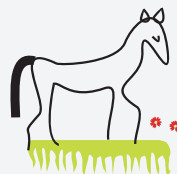
- Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” proponuje dla uczestników:
- zajęcia jeździeckie w grupach o różnym stopniu zaawansowania prowadzone na ujeżdżalni i w terenie,
  - możliwość udziału w różnych imprezach jeździeckich (zawody, rajdy, Hubertusy itp.),
  - pikniki dla grup zorganizowanych,
  - półkolonie w okresie ferii zimowych,
  - wyjazdowe obozy letnie.



## Hipoterapia i rehabilitacja

(uczestnicy w wieku 3 - 25 lat)

- Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” prowadzi także zajęcia terapeutyczne dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności:
- hipoterapia – zajęcia indywidualne,
  - hipoterapia dla szkolnych grup zorganizowanych,
  - terapeutyczna jazda konna,
  - rehabilitacja.



### Instruktorzy:

Maria Bobrowska - (poniedziałek, czwartek, piątek)

[mbobrowska@mdk-dh.krakow.pl](mailto:mbobrowska@mdk-dh.krakow.pl)

Maciej Mierzwa ( czwartek, piątek, niedziela)

[mmierzwa@mdk-dh.krakow.pl](mailto:mmierzwa@mdk-dh.krakow.pl)

Natasza Gąciarz (poniedziałek, wtorek)

[nodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl](mailto:nodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl)

Barbara Pieróg (wtorek, środa, sobota)

[bpierog@mdk-dh.krakow.pl](mailto:bpierog@mdk-dh.krakow.pl)

Katarzyna Zawadzińska - (środa, sobota)

[kzawadzinska@mdk-dh.krakow.pl](mailto:kzawadzinska@mdk-dh.krakow.pl)

### Hipoterapia:

Maria Bobrowska

[mbobrowska@mdk-dh.krakow.pl](mailto:mbobrowska@mdk-dh.krakow.pl)

Natasza Gąciarz

[nodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl](mailto:nodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl)

Katarzyna Zawadzińska

[kzawadzinska@mdk-dh.krakow.pl](mailto:kzawadzinska@mdk-dh.krakow.pl)

Joanna Kozik

[jkozik@mdk-dh.krakow.pl](mailto:jkozik@mdk-dh.krakow.pl)

Anna Kucia

[akucia@mdk-dh.krakow.pl](mailto:akucia@mdk-dh.krakow.pl)

### Rehabilitacja:

Joanna Kozik

[jkozik@mdk-dh.krakow.pl](mailto:jkozik@mdk-dh.krakow.pl)

Magdalena Krężolek

[mkrezolek@mdk-dh.krakow.pl](mailto:mkrezolek@mdk-dh.krakow.pl)

Anna Kucia

[akucia@mdk-dh.krakow.pl](mailto:akucia@mdk-dh.krakow.pl)





# ODWIEDŹ NASZE FILIE:

## Górski Ośrodek Szkolno-Wypoczynkowy „Pod Durbaszką”

Ośrodek położony w malowniczym zakątku Małych Pienin na wysokości 850 m n.p.m. na północnym stoku Durbaszki (935 m n.p.m.) w bezpośrednim sąsiedztwie rezerwatów przyrody, takich jak: Biała Woda, Wąwóz Homole, Wysoka (1052 m n.p.m.) - najwyższy szczyt Pienin. Czas dojścia z Jaworek do ośrodka to 45-50 min.

Oferujemy zakwaterowanie dla 50 osób w pokojach 2-6 osobowych. Domowa kuchnia, pełne wyżywienie. Do dyspozycji naszych gości jest sala telewizyjna i sala kominkowa. W ośrodku funkcjonuje bufet.

Zobacz więcej na: [www.mdk-dh.krakow.pl](http://www.mdk-dh.krakow.pl)  
tel. 18 262 25 47

## Ośrodek Szkolno-Wypoczynkowy „Fort 39”

Ten ośrodek to ponad stuletni oryginalnie zachowany fort, wchodzący w skład austriackiej Twierdzy Kraków. Pod okiem konserwatora zabytków wyremontowano wszystkie pomieszczenia i dostosowano je do potrzeb noclegowych. Obecnie „Fort 39” pełni rolę obiektu noclegowego. Wystrój części hotelowej przybliży naszym gościom historię krakowskich fortów. Dysponujemy trzema pokojami 8-osobowymi i jednym pokojem 2-osobowym, wyposażonym w piętrowe łóżka. Łącznie „Fort 39” posiada 26 miejsc noclegowych. W 2017 roku przeprowadziliśmy gruntowny remont toalet oraz pryszniców oddając w ręce naszych gości nowoczesne zaplecze sanitarne. Do dyspozycji odwiedzających pozostawiamy świetlicę z TV oraz w pełni wyposażoną kuchnię z niewielką jadalnią

Oprócz noclegów oferujemy również wynajem „Fortu 39” do organizacji kameralnych szkoleń lub spotkań okolicznościowych (urodzin, chrztów, komunii). Na terenie naszego ośrodka znajduje się zadaszona wiata z grillem. A od wiosny do jesieni można skorzystać z dwóch dużych namiotów, każdy z nich pomieści ok. 50 osób.

Ponadto, korzystając z sąsiedztwa zaprzyjaźnionego Ośrodka Rehabilitacji i Rekreacji Konnej „Tabun” przygotowujemy lekcje przyrody i spotkania z końmi dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych.

Zobacz więcej na: [www.mdk-dh.krakow.pl](http://www.mdk-dh.krakow.pl)  
tel. 12 623 80 22



## Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun”

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” prowadzi zajęcia jeździeckie dla dzieci i młodzieży. Dla dzieci z niepełnosprawnościami prowadzone są zajęcia hipoterapii uzupełniane rehabilitacją ruchową. Oprócz stałych zajęć programowych Ośrodek organizuje różne imprezy związane z jeździectwem. Zawody jeździeckie, pikniki, pokazy, rajdy i imprezy integracyjne. W lecie organizowane są wyjazdowe obozy jeździeckie, a zimą półkolonie.

Zobacz więcej na: [www.mdk-dh.krakow.pl](http://www.mdk-dh.krakow.pl)

tel. 12 623 82 37, 12 623 80 62

---

**Młodzieżowy Dom Kultury**  
**„Dom Harcerza”**  
**ul. Reymonta 18, 30 - 059 Kraków**  
**tel. 12 637 37 61, 12 37 59 35**

[www.mdk-dh.krakow.pl](http://www.mdk-dh.krakow.pl)



**MDK**

**DOM HARCERZA**

ul. Reymonta 18, Kraków

Parts of images are from :freepik.com  
flaticon.com