**Nie ma nudy w… domu!**

Jeśli możecie sobie obecnie pozwolić na luksus niewychodzenia z domu, Nowohuckie Centrum Kultury spieszy z prawdziwie kulturalną pomocą, jeśli dopadłaby Was nuda! Nie tylko serdecznie polecamy standardowe (ale jakże miłe!) domowe aktywności takie jak: nadrabianie zaległych lektur, długie maratony filmowe (z pyszną herbatą i mruczącym kotem), ogrywanie bliskich w planszówki, ale również nasze kolorowanki, wirtualne spacery po wystawach NCK[,](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-6/) czy też spektakle i koncerty online – przypominające wydarzenia, które odbyły się na Scenie NCK.

W tym tygodniu do tej listy dodajemy także:

**KLUB SUPER MAMA – Ciekawostki o rozwoju dziecka cz. II**

Zapraszamy do obejrzenia drugiego filmu, który przygotowała mgr Joanna Krysiak.

Jak wspierać rozwój dziecka? Co jest naturalne, a co powinno wzbudzić czujność rodzica? Jakie są oznaki wchodzenia w kolejne etapy rozwoju? Na te i wiele innych pytań znajdziecie odpowiedzi w materiale .

(wtorek, 12 maja 2020 r., g.10.00)

**ARTYSTYCZNE WYTĘŻ WZROK – malarstwo Jerzego Dudy-Gracza**

Zapraszamy do malarsko-detektywistycznej zabawy!

Rozpoznajesz, z którego obrazu Artysty „wycięliśmy” poniższe fragmenty?

Koniecznie daj znać w komentarzu na Facebooku!

Ps. Pamiętajcie! Już w piątek udostępnimy wirtualny spacer po Galerii Autorskiej Jerzego Dudy-Gracza

(środa, 13 maja 2020 r., g.10.00)

**#throwbackthursday – BURSZTYNOWE DRZEWO**

Pamiętacie taką produkcję NCK?

Widowisko inspirowane pradziejami ludów przemierzających Europę, będących protoplastami współczesnych mieszkańców ziem polskich.

bodypainting / wizualizacje / muzyka na żywo

**Zachęcamy, żeby obejrzeć materiał,** bo już wkrótce… ale na razie cicho-sza!

reżyseria, choreografia, scenariusz – Agnieszka Glińska

na scenie: Art Color Ballet, Joanna Słowińska, Karol Śmiałek, Stanisław Słowiński Quintet w/Strings

animacje i wizualizacje: Szymon Kamykowski, Piotr Słodkowicz

(czwartek, 14 maja 2020 r., g.10.00)

**CHWILA Z JOGĄ**

W weekend zachęcamy do relaksu!

Z pomocą przychodzi nasza instruktorka jogi z filmem instruktażowym krótkiej praktyki. Mata, wygodny strój i kwadrans dla ciała i ducha. Gwarantujemy odstresowanie, uspokojenie oddechu, naładowanie pozytywną energią.

Namaste!

(piątek, 15 maja 2020 r., g.10.00)

**WIRTUALNA NOC MUZEÓW – wirtualne zwiedzanie Galerii Autorskiej Jerzego Dudy-Gracza**

Zapraszamy na spacer online po najmłodszej Galerii Nowohuckiego Centrum Kultury – otwartej w styczniu br. Udostępnimy malarstwo i grafikę – 91 prac z kolekcji Wilmy i Agaty Dudy-Gracz.

Premiera wirtualnego spaceru – 15 maja (piątek), g. 20.00

<https://www.facebook.com/events/800970090310377/>

**Wstęp wolny!**

Sprawdźcie też koniecznie nasze inne propozycje, które pomogą Wam nie dopuścić do nudy w domu:

* [kolorowanki <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-1/)
* [artystyczne wytęż wzrok <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-2/)
* [„wyzwanie przyjęte” <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-3/)
* [komunikat z Ministerstwa Komiksu <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-4/)
* [wirtualny spacer po wystawie fotografii Ewy Kępys <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-5/)
* [podróżniczy webinar „Odessa – perła Morza Czarnego” <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-6/)
* [koncert Chłopców z Placu Broni online <kliknij>](https://www.facebook.com/NCKnh/videos/266436757700764/)
* [instrukcję stworzenia maseczki ochronnej <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-8/)
* [zagadkę detektywistyczną <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-9/)
* [#throwbackthursday z Orkiestrą Wieniawa i Kayah <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-10/)
* [podróżniczy webinar „Oman – orientalny klejnot” <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-11/)
* [jubileuszowy koncert Roberta Kasprzyckiego online <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-12/)
* [domowy płyn antybakteryjny <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-13/)
* [joga dla kobiet w ciąży <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-14/)
* [#throwbackthursday z Orkiestrą Wieniawa i Kayah <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-10/)
* [ćwiczenia dla siedzących za długo przy komputerze <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-16/)
* [koncert Zespołu Pieśni i Tańca NOWA HUTA online <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-17/)
* [zajęcia umuzykalniające <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-18/)
* [#throwbackthursday z Orkiestrą Wieniawa, Arturem Andrusem i Czesławem Mozilem <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-19/)
* [trening akrobatyki <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-20/)
* [spektakl KRYPTONIM 27 <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-21/)
* [propozycje od Centrum Języków Obcych NCK <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-22/)
* [ciekawostki o rozwoju dziecka do lat 3 <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nudy-domu-23/)
* [#throwbackthursday z Orkiestrą Wieniawa, Lidią Jazgar i Galicją, Andrzejem Sikorowskim, Mateuszem Ziółko i Chórem Fermata <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-24/)
* [dwa piątkowe webinary: Klub Super Mama – Domowe zabawy sensoryczne oraz Klub Podróżników Navigator online – Czarnobylska strefa wykluczenia i miasto-widmo Prypeć <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-25/)
* [wirtualny spacer po Galerii Beksińskiego <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-26/)
* [homeopatyczne sposoby na wzmocnienie odporności <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nudy-domu-27/)
* [joga dla kobiet w ciąży cz. II <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-28/)
* [rakiety z herbaty <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-29/)
* [koncert Basi Stępniak-Wilk online <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-30/)
* [webinar z dietetykiem <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-31/)
* [zajęcia umuzykalniające cz. II <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-32/)
* [trening akrobatyki cz. II <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-33/)
* [koncert Zespołu Tańca Irlandzkiego ERIU online <kliknij>](https://nck.krakow.pl/nie-ma-nudy-w-domu-34/)
* przepis na magiczne bańki mydlane <kliknij>
* wirtualny spacer po Galerii Autorskiej Jerzego Dudy-Gracza <kliknij>
* ciekawostki o rozwoju dziecka cz. II <kliknij>
* artystyczne wytęż wzrok – Jerzy Duda-Gracz <kliknij>
* #throwbackthursday Bursztynowe Drzewo <kliknij>

Oczywiście wszystko - w przestrzeni wirtualnej!

[facebook.com/NCKnh](https://www.facebook.com/NCKnh/)

**Wstęp wolny!**