



**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**



**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**

**Centrum Aktywności Dla Osób z Niepełnosprawnością Nowa Huta
os. Złotej Jesieni 13b, Kraków**

Koordynatorka Centrum – Aleksandra

Kontakt Tel: 786-449-426

e-mail: caon@ffheroes.pl

DYŻUR KOORDYNATORA Poniedziałek 10:00-11:00

Centrum czynne od poniedziałku do piątku zgodnie z harmonogramem zajęć:

poniedziałek	09:00 – 15:30
wtorek	09:00 – 14:30
środa	09:00 – 16:00
czwartek	09:00 – 14:30
piątek	10:00 – 17:00

HARMONOGRAM NA MIESIĄC LUTY





**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 02.02.2026 - 27.02.2026

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23.02.2026	10:00 -11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	Sala konferencyjna
	10:00 – 11:00	Smovey	Zajęcia odbywają się 2.02 i 9.02
	11:00-12:00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbywają się 2.02 i 9.02
	10:00 -12:00	Zajęcia zręcznościowe	02.02 zajęcia od godziny 13:00-15:00 09.02 zajęcia odwołane
	12:00-13:00	Język angielski A1	
	13:00- 14:00	Język angielski A2	
	14:00 – 15:00	Język francuski	
Wtorek 3,10,17,24.02.2026	7:00 – 7:45	Basen	Osiedle Kolorowe 29, Kraków
	10:00 -11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa) Zdrowy kręgosłup	W związku z feriami przerwa w zajęciach na pływalni od 2-15 lutego. Zajęcia będą odbywać się w dniach: 17.02 oraz 24.02.2026
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
	12:00 – 14:00	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	03.02 Muzeum Bursztynu
			10.02 Gabinet Sławomira Mrożka
			24.02 Muzeum Czartoryskich



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Środa 4,11,18,25.02.2026	10:00 – 11:00	Smovey	Zajęcia odbywają się 04.02, 11.02
	11:00-12:00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbywają się 04.02, 11.02
	10:00 – 12:00	Pora na babeczkę – warsztaty nie tylko dla kobiet	04.02 Hafciarski start
			11.02 Haft roślinny
			18.02 Haftowana przypinka / naszywka
			25.02 Haftowanie broszki z filcu
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością (Autoterapia)	04.02 Gimnastyka od 13:00 – 15:00 11.02 zajęcia odwołane
Czwartek 5,12,19,26.02.2026	12:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	Sala konferencyjna
	12:00 - 16:00	Ping pong	Salka sportowa
	10:00 – 12:00	Joga dla OZN	
		Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
Piątek 6,13,20,27.02.2026	12:10 -14:10	Warsztaty komputerowe	
	12:00 -13:00	Język niemiecki A2	Zajęcia z Języka Niemieckiego w dniach 6.02 oraz 13.02 zostają odwołane.
	13:00 - 15:00	Stretching - rozciąganie	Zajęcia Stretchingu w dniu 13.02 zostają odwołane.
	15:00 - 17:00	Taniec (na krzesłach)	Zajęcia taneczne w dniach 6.02 oraz 13.02 zostają przesunięte na godzinę od 14:00- 16:00



**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**

**Jak zawsze przed zajęciami i podczas przerw
kawowych czekać będą na Państwa woda, soki, kawa,**

herbata oraz coś słodkiego  

Serdecznie zapraszamy do zapisów!

Zajęcia dodatkowe w lutym 2026:

Zapisy na zajęcia dodatkowe u Koordynatora, telefonicznie lub mailowo.

**Z uwagi na zmienną pogodę wszystkie dodatkowe wyjścia
w lutym będą uzależnione od frekwencji oraz warunków atmosferycznych.
O terminach będziemy informować z tygodniowym wyprzedzeniem.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 13.02.2026	20:00	Polska Liga Koszykówki na wózkach Mecz For Heroes – Orto Medico Scyzory Kielce	Hala 100-lecia KS Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych al. Marszałka Ferdinanda Focha 40 w Krakowie
Wtorek 17.02.2026	13:30	Wyjście do Kina Sfinks na film pt. "Wichrowe Wzgórze"	Zbiórka w kinie, bilety do odbioru u Koordynatora