



**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**

**Kontakt Tel: 786-449-426**

**e-mail: [caon@ffheroes.pl](mailto:caon@ffheroes.pl)**

**Koordynatorka Centrum - Aleksandra**

**DYŻUR KOORDYNATORKI Poniedziałki 10:00-11:00**

**Centrum czynne od poniedziałku do piątku zgodnie z harmonogramem zajęć:**

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

## **HARMONOGRAM NA MIESIĄC MAJ**





# CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

**Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 04.05.2026 - 29.05.2026**

**Zapisy na zajęcia u Koordynatorki Centrum osobiście, telefonicznie lub mailowo.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 4,11,18,25.05.2026	10:00 -11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	<b>18 maja Centrum Nieczynne w związku z całodniową wycieczką</b>
	10:00 - 11:00	Smovey	Zajęcia z 4.05 przeniesione na piątek <b>8.05.2026</b>
	11:00-12:00	Autoterapia twarzy	<b>11.05 zajęcia odwołane</b>
	11:10-12:40	Zajęcia zręcznościowe – I grupa	Obowiązują zapisy na zajęcia
	12:50- 14:20	Zajęcia zręcznościowe – II grupa	Obowiązują zapisy na zajęcia
	12:10-13:10	Język angielski A1	Sala konferencyjna
	13:10-14:10	Język angielski A2	
<b>Wtorek</b> 5,12,19,26.05.2026	7:00 – 7:45	Basen	Osiedle Kolorowe 29, Kraków
	10:00 -11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu	<b>Zajęcia z jogi od 6.05-15.05 odwołane</b>
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	<b>Zajęcia z jogi odbywają się 5.05,19.05,26.05</b>
	12:30 – 14:30	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	12.05 Muzeum Czapskich
			19.05 MNK Szolayscy
26.05 Gmach Główny Muzeum Narodowego			



# CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

<b>Środa</b> 6,13,20,27.05.2026	10:00 – 11:30	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością I grupa	Salka sportowa
	11:40- 13:10	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością II grupa	Salka sportowa
	12:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	Sala konferencyjna
	12:00 - 16:00	Ping pong	Salka sportowa
<b>Czwartek</b> 7,14,21,28.05.2026	10:00 – 11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu Zdrowy kręgosłup (I grupa)	<b>Zajęcia z jogi od 6.05-15.05 odwołane</b> <b>Zajęcia z jogi odbywają się 21.05,28.05</b>
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu Zdrowy kręgosłup (II grupa)	
	12:10-14:15	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
	14:15 – 16:15	Tańce na wózkach	Salka sportowa
<b>Piątek</b> 1,8,15,22,29.05.2026	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	W przypadku dobrej pogody, gry stolikowe zostaną zastąpione spacerem nad zalewem 😊
	11:00 - 13:00	Stretching – rozciąganie	Salka sportowa
	12:00 -13:00	Język niemiecki	Salka
	13:10 – 14:10	Tańce ogólnorozwojowe	Salka sportowa

W godzinach otwarcia Centrum mamy dla Państwa dostępne napoje (woda, soki, kawę, herbatę) oraz lekki poczęstunek, zarówno słodki, jak i zdrowy ☕ 🍰 🍷 🥗  
To dobra okazja, aby na chwilę zwolnić, odpocząć i spędzić czas przy kawie w przyjemnej, swobodnej atmosferze 😊



# CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

## Zajęcia dodatkowe w maju 2026:

**Zapisy na zajęcia dodatkowe u Koordynatorki Centrum osobiście lub telefonicznie.**

**W związku z ograniczoną liczbą miejsc na wyjścia kulturalne informujemy, że o zakwalifikowaniu się na listę uczestników decyduje frekwencja na zajęciach 😊**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Wtorek</b> 12.05.2026	13:30 - 15:30	Filmowy Klub Seniora i Seniorki: „Diabeł ubiera się u Prady 2” 12.05.2026 (wtorek) 13:30	Zbiórka pod Kinem Sfinks Bilety do odbioru u Koordynatorki.
<b>Środa</b> 13.05.2026	10:00-12:00	Warsztaty „Moja wyjątkowa doniczka”	Warsztaty artystyczne
<b>Poniedziałek</b> 18.05.2026	09:00- 17:00	Całodniowa wycieczka do Bochni Muzeum Motyli Arthropoda w Bochni, spacer po Bochni z przewodnikiem, ognisko z pieczeniem kiełbasek i rekreacja we Frankówce Małej.	Zbiórka pod Centrum aktywności dla osób z niepełnosprawnością Nowa Huta o godzinie 9:00
<b>Środa</b> 20.05.2026	10:00 - 12:00	Warsztaty hortiterapii „Dajemy roślinom nowy dom”	Zajęcia obejmują zarówno sadzenie nowych roślin (np. ziół), jak i przesadzanie kwiatów doniczkowych.
<b>Czwartek</b> 28.05.2026	18:00 - 20:00	Filharmonia Krakowska Musica Ars Amanda <i>Giovanni Paisiello – Uwertura do Cyrulika sewilskiego</i> <i>Feliks Janiewicz – Divertimento</i> <i>Wolfgang Amadeus Mozart – Koncert skrzypcowy D-dur KV 218</i>	Zbiórka pod Filharmonią. Bilety do odbioru u Koordynatorki Centrum aktywności dla osób niepełnosprawnością Nowa Huta