



**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 CZERWIEC**





# CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

**Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 01.06.2026 - 30.06.2026**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 1,8,15,22,29.06.2026	10:00 - 11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	
	10:00 - 11:00	Smovey	
	11:00 - 12:00	Autoterapia twarzy	
	11:10 - 12:40	Zajęcia zręcznościowe - I grupa	
	12:50 - 14:20	Zajęcia zręcznościowe – II grupa	29.06.2026 14:20 odrobienie Tańców na wózkach za 04.06.2026 r. (Boże Ciało)
	12:10 - 13:10	Język angielski A1	Sala konferencyjna
	13:10 - 14:10	Język angielski A2	
<b>Wtorek</b> 2,9,16,23,30.06.2026	7:00 - 7:45	Basen	Osiedle Kolorowe 29, Kraków
	10:00 - 11:00	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup	
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu	02.06.2026 11:30- 12:30 język niemiecki 12:40-13:40 Tańce ogólnorozwojowe (za 12.06.2026) 30.06.2026 - Centrum nieczynne w związku z całodzienną wycieczką
	12:30 - 14:30	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	09.06.2026 Muzeum Manggha
			16.06.2026 Ogród botaniczny
30.06.2026 MNK Sukiennice			



# CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

<b>Środa</b> 3,10,17,24.06.2026	10:00 - 11:30	Gimnastyka dla OzN - I grupa	Salka sportowa
	11:40 - 13:10	Gimnastyka dla OzN - II grupa	Salka sportowa
	11:00 - 13:00	Sekcja brydżowa	Sala konferencyjna
	12:00 - 16:00	Ping pong	Salka sportowa
<b>Czwartek</b> 4,11,18,25.06.2026	10:00 - 11:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup	<b>4.06.2026 Centrum Nieczynne - Boże Ciało</b>
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno relaksacyjna dla OzN ruchu	
	12:10 - 14:15	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
	14:15 - 16:15	Tańce na wózkach	Salka sportowa
<b>Piątek</b> 5,12,19,26.06.2026	10:00 - 12:00	Gry stolikowe	<b>5.06.2026 Centrum Nieczynne 12.06.2026 Centrum zamknięte - wyjście na Rynek Główny- Kocham Kraków z wzajemnością 😊 ♿ ❤️</b>
	10:00 - 11:00	Trening pamięci	Zajęcia odbywają się <b>19.06 i 26.06.2026</b>
	11:00 - 13:00	Stretching -rozciąganie	Salka sportowa
	12:00 - 13:00	Język niemiecki	
	13:10 - 14:10	Tańce ogólnorozwojowe	

W godzinach otwarcia Centrum mamy dla Państwa dostępne napoje (woda, soki, kawę, herbatę) oraz lekki poczęstunek, zarówno słodki, jak i zdrowy 🍷 🍷 🍷 🍷



# CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 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>Środa</b> 03.06.2026	12:00 - 13:30	Warsztaty na temat zdrowia – „Twoje zdrowie w Twoich rękach”	Spotkania indywidualne - obowiązują zapisy
<b>Wtorek, Środa</b> 09-10.06.2026	09:00-15:00	<b>e-obyw@tel</b> - szkolenia podnoszące kompetencje cyfrowe	Szkolenie dwudniowe w salce konferencyjnej – obowiązują zapisy
<b>Środa</b> 10.06.2026	10:00-12:00	Warsztaty artystyczne „ Letnie światło w słoiku”	Tworzenie lampionów ze słoików.
<b>Poniedziałek</b> 15.06.2026	10:00 – 14:30	Dzień otwarty w Centrum aktywności dla osób z niepełnosprawnością Nowa Huta	
<b>Czwartek</b> 18.06.2026	18:00- 20:30	Akademia Filmu Polskiego Łukasza Maciejewskiego „Zapiski Śmiertelnika”	Zbiórka <b>Dom Utopii – Międzynarodowe Centrum Empatii</b> (Teatr Łaźnia Nowa) bilety do odbioru u Koordynatorki Centrum
<b>Środa</b> 24.06.2026	10:00 - 12:00	Warsztaty artystyczne „Obrazy z natury”	Tworzenie kompozycji z liści, kwiatów, szyszek i suszonych roślin.
<b>Wtorek</b> 30.06.2026	8:30 – 17:00	Całodniowa wycieczka	Wycieczka do Śląskiego Planetarium