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

Koordynatorka Centrum - Aleksandra

DYŻUR KOORDYNATORKI Poniedziałki 11:00-12:00

Centrum czynne od poniedziałku do piątku zgodnie z harmonogramem zajęć:

poniedziałek	11:00 – 16:30
wtorek	09:00 – 12:30
środa	09:00 – 13:30
czwartek	11:30 – 15:30
piątek	09:00 – 13:30

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

HARMONOGRAM NA LISTOPAD

CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 02.11.2026 - 30.11.2026

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,9,16,**23**,30.11.2026	11:00 - 13:00	Dyżur Koordynatorki w Caon Nowa Huta	Informacje, pytania wsparcie,konsultacje 😊
	11:00 – 12:00	Smovey - aktywizacja i poprawa sprawności ruchowej	**23.11.2026** zajęcia odwołane
	12:10 – 13:10	Autoterapia twarzy - naturalna pielęgnacja i relaks	
	12:10 – 13:10	Zajęcia zręcznościowe – **I grupa**	Salka sportowa
	13:10 – 14:10	Zajęcia zręcznościowe – **II grupa**	
	14:15 - 15:15	ParaDance – Dziewczyny na pełnych obrotach	Salka sportowa
Wtorek 3,10,17,**24**.11.2026	7:00 – 8:00	KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki	Osiedle Kolorowe 29/B, Kraków
	09:30 - 10:30	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup – **I grupa**	**24.11.2026** Centrum nieczynne w związku z całodzienną wycieczką
	10:40 - 11:40	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu – **II grupa**	
	11:00 -12:00	Warsztaty – Cyfrowo bez barier	Sala konferencyjna
Środa 4,**11**,18,25.11.2026	09:30 - 10:30	Gimnastyka dla OzN - **I grupa**	Salka sportowa
	10:40 - 11:40	Gimnastyka dla OzN - **II grupa**	
	11:00 - 13:15	Klub Gier i Dobrego Towarzystwa Brydż i inne gry stolikowe	**11.11.2026 Święto Państwowe Centrum aktywności dla OzN Nowa Huta Nieczynne**

CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA

Czwartek 5,12,**19**,26.11.2026	12:00 - 13:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup – I grupa	**19.11.2026** Zajęcia odwołane
	13:10 - 14:10	Joga integracyjno relaksacyjna dla OzN ruchu – II grupa	
	12:30 - 13:30	Język angielski – grupa początkująca	Sala konferencyjna
	13:30 - 14:30	Język angielski – grupa zaawansowana	Sala konferencyjna
	14:15 – 15:30	ParaDance – Dziewczyny na pełnych obrotach	Salka sportowa
Piątek 6,13,**20,27**.11.2026	9:30 - 10:30	Trening pamięci	Sala konferencyjna
	10:30 - 11:30	Stretching -rozciąganie	Salka sportowa
	11:30 - 12:30	Język niemiecki	**20.11, 27.11.2026** zajęcia odwołane
	12:30 - 13:30	Gry stolikowe - Rummikub	Sala konferencyjna

🍰☕ Kącik Kawowy – mała czarna, wielka przyjemność! 😄

🗓️ Codziennie zapraszamy na kawkę, herbatę coś słodkiego, zdrową przekąskę a także na pogaduszki 😊

Pamiętajcie u nas kalorie z uśmiechu się nie liczą! 😍☕

Zapraszamy na chwilę wytchnienia, pomiędzy zajęciami, bo przecież wiadomo, że przy kawie świat staje się piękniejszy, rozmowy ciekawsze, a ciasteczka… jakoś szybciej znikają! 😉🍪

CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 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
Czwartek 12.11.2026	18:00-20:00	Filharmonia Krakowska Musica Ars Amanda Pejzaże dźwięków Pejzaż francuskiego ogrodu.	Zbiórka pod filharmonią. Bilety do odbioru u koordynatorki Centrum aktywności dla osób z niepełnosprawnością Nowa Huta
Poniedziałek 16,23,30.11.2026	14:30 – 16:30	Archiwum wspomnień. Teatralne warsztaty wokół pamięci.	
Środa 18,25.11.2026	10:00 - 12:00	Warsztaty artystyczne	Kompozycje świąteczne
Czwartek 19.11.2026	18:00 - 21:00	Akademia Filmu Polskiego Łukasza Maciejewskiego „Klarnet”	Zbiórka 17:50 Domu Utopii - Międzynarodowym Centrum Empatii. (os. szkolne 26a) Bilety do odbioru u koordynatorki
Wtorek 24.11.2026	8:00 – 17:00	Całodniowa wycieczka	Zwiedzanie i warsztaty w Zamku w Pieskowej Skale z przewodnikiem