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

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

HARMONOGRAM NA GRUDZIEŃ

CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 01.12.2026 - 30.12.2026

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28.12.2026	11:00 - 12:00	Dyżur Koordynatorki – pytania i pierwsze kroki w Caon Nowa Huta	Informacje, zapisy wsparcie,konsultacje 😊
	11:00 – 12:00	Smovey - aktywizacja i poprawa sprawności ruchowej	Salka sportowa
	12:10 – 13:10	Autoterapia twarzy - naturalna pielęgnacja i relaks	Sala konferencyjna
	12:10 - 13:10	Zajęcia zręcznościowe – **I grupa**	21.12,28.12 Zajęcia zręcznościowe odwołane
	13:10-14:10	Zajęcia zręcznościowe – **II grupa**	
	14:15 - 15:15	ParaDance – Dziewczyny na pełnych obrotach	
Wtorek 1,8,15,22,29.12.2026	7:00 – 8:00	KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki	Osiedle Kolorowe 29/B, Kraków 22.12 i 29.12 basen odwołany
	9:30 – 10:30	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup – I grupa	22.12 Joga odwołana
	10:40 - 11:40	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu – II grupa	
	11:30 - 12:30	Warsztaty komputerowe	22.12.2026 Komputery odwołane

CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA

Środa 2,9,16,23,30.12.2026	09:30 - 10:30	Gimnastyka dla OzN - **I grupa**	23.12, 30.12 Gimnastyka odwołana Zapraszamy na tenisa stołowego i gry stolikowe
	10:40 - 11:40	Gimnastyka dla OzN - **II grupa**	
	11:00 - 13:30	Klub gier i Dobrego Towarzystwa Brydż i inne gry stolikowe	
Czwartek 3,10,17,**24**,**31**.12.2026 **24.12.2026** Centrum nieczynne **Wigilia Bożego Narodzenia** **31.12.2026** Centrum nieczynne **Sylwester**	12:00 - 13:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup – **I grupa**	Salka sportowa
	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
	14:30 – 16:00	Tenis stołowy /Piłkarzyki	
Piątek 4,11,18,**25**.12.2026 **25.12.2026** Centrum nieczynne **Pierwszy dzień Bożego Narodzenia**	9:30 - 10:30	Trening pamięci	Sala Konferencyjna
	10:30 - 11:30	Stretching -rozciąganie	Salka sportowa
	11:30 - 12:30	Język niemiecki	4.12 język niemiecki odwołany
	12:30-13:30	Gry stolikowe – Rummikub	

Kącik kawowy

W naszym Kąciku Kawowym czekają na Państwa aromatyczna kawa, herbata, woda, soki oraz drobny poczęstunek – od słodkich przysmaków po zdrowe przekąski. To idealne miejsce na chwilę relaksu, rozmowę i odpoczynek między zajęciami

CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA

Zajęcia dodatkowe w grudniu 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
Poniedziałek 07.12.2026 14.12.2026	14:30 – 15:30	Archiwum wspomnień. Teatralne warsztaty wokół pamięci.	Warsztaty teatralne „Archiwum wspomnień" to twórcza podróż w świat osobistych historii i doświadczeń, podczas której poprzez teatr, ruch i improwizację uczestnicy odkrywają, przywołują i dzielą się wspomnieniami.
Środa 09.12.2026	12:00 – 13:00	W trosce o zdrowie – zajęcia edukacyjne z diagnostą	Rozmowa na temat profilaktyki zdrowotnej
Czwartek 10.12.2026	18:00- 20:00	Filharmonia Krakowska Musica Ars Amanda **Pejzaż włoskiej fantazji** (w ramach V Festiwalu *Serate Musicali Cracoviensis)*	Zbiórka pod filharmonią. Bilety do odbioru u koordynatorki Caon Nowa Huta
W dniach przedświątecznych od 21.12 - 23.12.26	09:00- 13:00	Kolędy, ozdoby i świąteczne inspiracje 🎅🎶❄🎄	Wykonywanie stroików, wieńców, ozdób choinkowych oraz kompozycji świątecznych. Wspólne tworzenie dekoracji przy dźwiękach kolęd, wprowadzające w atmosferę Świąt Bożego Narodzenia 🎄