



**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 – 15:00
wtorek	09:00 – 14:00
środa	09:00 – 16:00
czwartek	09:00 – 14:20
piątek	09:00 – 15:20

**Kącik kawowy dostępny dla beneficjentów w godzinach otwarcia Centrum
Aktywności dla osób z Niepełnosprawnością Nowa Huta**

Na wszystkie warsztaty / zajęcia obowiązują zapisy.



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 01.12.2025 - 31.12.2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29.12.2025	10:00 -11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	
	10:00 -12:00	Zajęcia zręcznościowe	
	12:00-13:00	Język angielski A1	
	13:00- 14:00	Język angielski A2	
	14:00 – 15:00	Język francuski	
Wtorek 2,9,16,23,30.12.2025	7:00 – 7:45	Basen	Osiedle Kolorowe 29, Kraków
	10:00 -11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa) Zdrowy kręgosłup	2.12 – Galeria Sukiennice 9.12 – Dom Matejki
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	16.12 – Europeum Wyspiański 23.12 – MNK Ciołek
	12:30 – 15:00	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	30.12 – Dom Mehoffera
Środa 3,10,17.12.2025	10:00 – 12:00	Pora na babeczkę – warsztaty nie tylko dla kobiet	3.12.2025 Magia zapachowych świec
			10.12.2025 Warsztaty tworzenia Pachnących dekoracji
			17.12.2025 Tworzenie kompozycji na Świąteczny stół
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością	24.12.2025 - Święto 31.12.2025 Centrum Nieczynne
	14:00 – 16:00	Brydż	Sala konferencyjna
	14:00 - 16:00	Ping pong	Salka sportowa



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Czwartek 4,11,18,12.2025	10:00 – 12:00	Joga dla OZN	25.12.2025 Święto Centrum Nieczynne
		Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
	12:10-14:10	Warsztaty komputerowe	
Piątek 5,12,19,12.2025	09:00- 11:00	Taniec (na krzesłach)	salka sportowa
	12:00-13:00	Język niemiecki A2	5.12.2025 Zajęcia stretchingu. odwołane w zamian Warsztaty plastyczne decoupage
	13:10- 15:10	Stretching - rozciąganie	12.12.2025 Język niemiecki odwołany w zamian Trening pamięci i koncentracji

Na Państwa prośbę uruchamiamy grupę brydżową!
Spotkania będą odbywać się w środy w godz. 14:00–16:00.

Jeśli danego dnia nie zbierze się pełna czwórka, zapraszamy na salkę sportową, gdzie będzie można pograć w ping-ponga 🏓

Jak zawsze czekać będą na Państwa woda, soki, kawa, herbata oraz
coś słodkiego 🍷🍰

Serdecznie zapraszamy do zapisów!



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025:

Zapisy na zajęcia dodatkowe u Koordynatora, telefonicznie lub mailowo.

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 06.12.2025		Krajoznawcza wycieczka po urokliwym Podhalu	Całodzienna wycieczka na Podhale
Wtorek 09.12.2025	16:45 –19:00	Wyjście do Kina Sfinks	Wyjście uzależnione od ilości chętnych
Czwartek 11.12.2025	18:00 -20:00	Filharmonia Musica Ars Amanda	Zbiórka pod Filharmonią , bilety do odbioru u Koordynatora
Sobota 13.12.2025	10:00 –12:00	Wycieczka po Nowej Hucie	Wyjście planowane w sobotę, w zależności od warunków pogodowych
Poniedziałek 15.12.2025	13:00 –15:00	Film 21:37	Ze specjalnym udziałem Piotra Augustynka – operatora filmowego i bohatera filmu 21:37

Liczba miejsc ograniczona