



**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 – 15:30
wtorek	09:00 – 14:30
środa	09:00 – 16:00
czwartek	09:00 – 14:30
piątek	10:00 – 17:00

**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 07.01.2026 - 30.01.2026

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26.01.2026	10:00 -11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	Sala konferencyjna
	10:00 -12:00	Zajęcia zręcznościowe	05.01.2026 r. Centrum Nieczynne
	12:00-13:00	Język angielski A1	
	13:00- 14:00	Język angielski A2	
	14:00 – 15:00	Język francuski	
Wtorek 6,13,20,27.01.2026	7:00 – 7:45	Basen	Osiedle Kolorowe 29, Kraków
	10:00 -11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa) Zdrowy kręgosłup	06.01.2026 r. Święto Trzech Króli Basen i Centrum Nieczynne Zajęcia na pływalni odbywać się będą w dniach: 13.01, 20.01 oraz 27.01.
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
	12:30 – 15:00	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	20.01 Muzeum Krzysztofory Wystawa Szopek
			27.01 Kamienica Szolayskich
Środa 7,14,21,28.01.2026	10:00 – 12:00	Pora na babeczkę – warsztaty nie tylko dla kobiet	7.01 Tworzenie biżuterii artystycznej - część 1
			14.01 Tworzenie biżuterii artystycznej – część 2
			21.01 Filcowanie igłą część 1
			28.01 Filcowanie igłą – część 2
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością (Autoterapia)	Salka sportowa
	12:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	Sala konferencyjna
	12:00 - 16:00	Ping pong	Salka sportowa



**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**

Czwartek 1,8,15,22,29.01.2026	10:00 – 12:00	Joga dla OZN	01.01.2026 Nowy Rok Centrum Nieczynne
		Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
	12:10-14:10	Warsztaty komputerowe	
Piątek 2,9,16,23,30.01.2026	12:00-13:00	Język niemiecki A2	02.01.2026 Centrum Nieczynne 30.01.2026 zajęcia Taniec (na krzesłach) odwołane
	13:00- 15:00	Stretching - rozciąganie	
	15:00- 17:00	Taniec (na krzesłach)	

**Jak zawsze przed zajęciami i podczas przerw
kawowych 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 styczniu 2026:

Zapisy na zajęcia dodatkowe u Koordynatora, telefonicznie lub mailowo.

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 08.01.2026	18:00	Filharmonia Musica Ars Amanda	Zbiórka pod Filharmonią , bilety do odbioru u Koordynatora
Wtorek 13.01.2026	13:00	Wyjście do Kina Sfinks na film pt. " Ścieżki Życia"	Zbiórka pod kinem , bilety do odbioru u Koordynatora
Środa 14.01.2026	18:00	Nowohuckie Centrum Kultury	Cykl spotkań o ludziach pięknych, silnych, pełnych unikatowych pasji, którym zależy, aby dostrzec ich ambicje i często nietuzinkowy talent, zamiast towarzyszącej im życiu niepełnosprawności.
22.01.2026	14:00	Spotkanie z wnukami z okazji Dnia Babci i Dziadzia	Z okazji Dnia Babci i Dziadka serdecznie zapraszamy wszystkich Państwa na uroczyste spotkanie. W programie wspólne śpiewanie, poczęstunek oraz miłe spędzenie czasu w serdecznej rodzinnej atmosferze.

Liczba miejsc ograniczona