



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

✉ caon@ffheroes.pl
☎ +48 786 449 426
📍 os. Złotej Jesieni 13B, Kraków

**Centrum Aktywności Dla Osób z Niepełnosprawnością
Nowa Huta
os. Złotej Jesieni 13b, Kraków**

**Koordinator 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	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:30
środa	13:00 – 17:00
czwartek	10:00 – 14:10
piątek	10:00 – 15:15

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





Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 03.11 - 30.11.2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
PONIEDZIAŁEK 3, 17, 24.11.2025	10:00 – 12:00	Zajęcia zręcznościowe	10.11.2025 <i>Centrum nieczynne.</i>
	12:00 – 13:00	Język angielski poziom A1	
	13:00 – 14:00	Język angielski A2	
WTOREK 4, 18, 25.11.2025	7:00 – 7:45	Basen	Os. Kolorowe 29, Kraków
	10:00 – 11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa) Zdrowy kręgosłup	11.11.2025 <i>Święto Państwowe.</i> <i>Centrum nieczynne.</i>
	11:00 – 12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
	12:15 – 13:15	Zajęcia zdrowy tryb życia	
	13:30 – 14:30	Zajęcia zdrowy tryb życia	
ŚRODA 5, 12, 19, 26.11.2025	13:00 – 15:00	Filmowy klub dyskusyjny	
	15:00 – 17:00	Pora na babeczkę – warsztaty nie tylko dla kobiet	
CZWARTEK 6, 13, 20, 27.11.2025	10:00 – 12:00	Joga dla OZN	20.11.2025 Warsztaty <i>jogi odwołane.</i>
		Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	
		Zastępstwo za jogę 20.11 Trening pamięci i koncentracji	
	12:10 – 14:10	Warsztaty komputerowe	
PIĄTEK 7, 14, 21, 28.11.2025	10:00 – 12:00	Gry planszowe, ping pong, gry stolikowe/spacery/nordic walking	(w zależności od pogody)
	12:00 – 13:00	Język niemiecki A2	
	13:10 – 14:10	Trening pamięci i koncentracji	
	14:15 – 15:15	Stretching - rozciąganie	



Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025:

Zapisy na zajęcia dodatkowe u Koordynatora, telefonicznie lub mailowo.

Liczba miejsc ograniczona

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 06.11.2025	18:00 -20:00	Filharmonia Musica Ars Amanda	Zbiórka pod Filharmonią , bilety do odbioru u Koordynatora
Sobota 8.11.2025	10:00 -18:00	Koszykówka na wózkach Puchar Polski	Ośrodek sportu i Rekreacji ul.Kolna2, Kraków
Czwartek 20.11.2025	18:00- 20:00	ALMA SPEI Hospicjum dla dzieci - wraz z producentem Krzysztofem Ridanem zapraszają na Pokaz autorski filmu „Podarować czas”	Zbiórka przed kinem Cinema City Galeria Kazimierz, ul. Podgórska 34 Kraków