



Programy Aktywności Lokalnej zapraszają na listopadowe spotkania

2017-11-08

Programy Aktywności Lokalnej MOPS zapraszają rodziny na organizowane spotkania

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zaprasza serdecznie rodziny na spotkania organizowane w ramach Programów Aktywności Lokalnych. Poniżej harmonogram wydarzeń w listopadzie 2017 r. wraz z danymi kontaktowymi do PAL-i.

1. Program Aktywności Lokalnej „Jeziorko”

ul. Jeziorko 42 E, Kraków, tel. 780 564 731, 668 259 130

- wtorki lub środy godz. 15.30-18.00 zajęcia rękodzieła artystycznego (terminy - do ustalenia z animatorami)
- wtorki lub piątki zajęcia w ogrodzie (terminy do ustalenia)
- 24 listopada (piątek), godz. 17.00-20.00 zabawa andrzejkowa dla mieszkańców
- 25 listopada (sobota), godz. 19.00 wyjście do teatru
- poradnictwo psychologiczne indywidualne (terminy do ustalenia)
- doradztwo zawodowe (terminy do ustalenia)
- zajęcia w siłowni – w zależności od zainteresowania

Zapisy na zajęcia email: magdalena.bartusiewicz@mops.krakow.pl, tel.668-259-130

2. Program Aktywności Lokalnej „Ugorek”

ul. Ugorek 1, Kraków, tel. 780 511 836, 660 637 859

- Zajęcia odbywające się regularnie:

j. angielski

- poziom podstawowy - wtorki, godz. 16.30-17.20
- poziom średniozaawansowany - wtorki, godz. 17.30-18.30
- poziom od podstaw - piątki, godz. 09.30-10.15

warsztaty rękodzieła (decoupage, haft, szydełko itp.) – czwartki, godz. 12.00-15.00

Ponadto:

- 9 listopada (czwartek), godz. 16.00-18.30 warsztaty ceramiczne (obowiązują zapisy)
- 15 listopada (środa), godz.18.00-20.30 „Spotkania przy książce” otwarte spotkanie dla osób, które lubią czytać i rozmawiać o książkach
- wyjścia do instytucji kultury – szczegółowe informacje i zapisy u animatorek

3. Program Aktywności Lokalnej „Stworzyć miejsce dla siebie”



**Magiczny
Kraków**

ul. Dąbrówki 7/3-4, Kraków, tel. 780 511 839, 780 511 837

Program aktywności Lokalnej „Rybitwy” - bez lokalu

Warsztaty teatralne na terenie Szkoły Podstawowej nr 65 ul. Golikówka 1 - spotkanie i spektakl (terminy do ustalenia z animatorami)

4. Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy”

ul. Brogi 26, Kraków, tel. 780 511 835, 660 637 857

- poniedziałki, godz. 12.30-13.30 zdrowy kręgosłup
- wtorki, godz. 16.30-17.45 język angielski gr. 1
- wtorki, godz. 18.00-19.00 język angielski gr. 2
- środy, godz. 14.30-15.30 zajęcia taneczne
- środy, godz. 17.15-18.15 język hiszpański
- 8,22 listopada (środy), godz. 14.00-15.00 poradnictwo psychologiczne
- 9 listopada (czwartek), godz. 10.00-11.30 warsztaty kobiecych inspiracji
- 20 listopada (poniedziałek), godz. 17.00-18.30 klub podróżnika

5. Program Aktywności Lokalnej „Sami dla siebie”

ul. ks. Siemaszki 31, Kraków, tel. 697 129 887

- poniedziałki, godz. 16.30-17.30 „Plastyczne zabawy dla dzieci” - plastyczno-techniczne zabawy dla dzieci w wieku 4-6 lat
- poniedziałek-piątek, godz. 14.00-16.00 „Pomoc w nauce” - wspólne odrabianie lekcji
- wtorki, godz. 16.00-17.30 „Klub gier planszowych”
- wtorki, godz. 16.30-18.00 spotkania w „Mini-kinie” dla rodziców z dziećmi do 6 lat (podczas spotkań używany jest naprzemiennie rzutnik multimedialny oraz rzutnik retro typu „Jacek” na klisze).
- czwartki, godz. 16.30-18.00 spotkania w „Mini-kinie” dla dzieci powyżej 6 roku życia i młodzieży (podczas spotkań używany jest naprzemiennie rzutnik multimedialny oraz rzutnika retro typu „Jacek” na klisze).
- piątki, godz. 15.30-17.00 „Klub gier planszowych”
- 4 listopada (sobota), godz. 11.00-14.00 „Jesienne porządki w ogrodzie” - mini-piknik sąsiedzki połączony z jesiennymi porządkami (plewienie, grabienie liści, wieszanie pokarmów dla ptaków) w Ogrodzie Osiedlowym przy ul. Siemaszki. Zapraszamy wszystkie dzieci, rodziców, dziadków. Podczas jesienniej akcji odbędzie się pogadanka dla dzieci na temat zimowego dokarmiania ptaków.
- „Warsztaty bębniarskie” dla 8-10-cio osobowej grupki dzieci do lat 10. Warsztaty odbędą się raz w tygodniu w godzinach popołudniowych. Szczegółowe informacje dostępne u animatora lokalnego - 697-129-887.

6. Program Aktywności Lokalnej „Na Skarpie”

os. Na Skarpie 35, Kraków, tel. 780 567 294, 668 259 130, 780 564 731



- poniedziałki i wtorki, godz. 10:00 - 14:00 tenis stołowy (lub w innym czasie do ustalenia z animatorami)
- wtorki i czwartki, godz. 17.30-18.30 zajęcia pilates
- poradnictwo psychologiczne indywidualne - terminy do ustalenia
- doradztwo zawodowe - terminy do ustalenia
- wyjście do teatru - termin do ustalenia z animatorami
- zabawa andrzejkowa dla dzieci - termin do ustalenia
- warsztaty kulinarne dla dzieci - termin do ustalenia

Zapisy na zajęcia email: magdalena.bartusiewicz@mops.krakow.pl tel.: tel.:668-259-130

7. Program Aktywności Lokalnej „Azory”

ul. Jaremy 1, Kraków, tel. 660 637 858

- poniedziałek-piątek, godz. 09.00-11.00 Punkt Informacji Obywatelskiej
- poniedziałki, godz. 10.30-12.00 „Chwila dla Siebie” - spotkania dla mieszkańców przy kawie i herbacie
- środy, godz. 10.00-12.00 „Warsztaty kulinarne”
- środy, godz. 14.00-15.00 „Gimnastyka dla osób 50 plus”
- środy, godz. 11.00-12.00 zajęcia komputerowe
- czwartki, godz. 10.00-12.00 „Mała szwalnia”
- piątki, godz. 10.00-12.00 ogród społeczny - upiększanie
- 7,21 listopada (wtorki), godz. 8.00-14.00 poradnictwo psychologiczne

Dodatkowo:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Filia nr 3 zaprasza na warsztaty kompetencji rodzicielskich w ramach projektu socjalnego „Być dobrym rodzicem - 2017 r.”. Zajęcia będą odbywać się w czwartki w godzinach 16.00 - 18.00 w sali konferencyjnej Filii nr 3 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, ul. Rzeźnicza 2. Rozpoczęcie zajęć - 2 listopada br. Warsztaty adresowane są nie tylko do rodzin przeżywających trudności opiekuńczo - wychowawcze, ale także dla rodziców chcących podnieść swoje kompetencje rodzicielskie. Osoby zainteresowane udziałem mogą zgłaszać swój udział pod nr. tel.: 668-264-074, 12 257 -00-07 wew.50

Warsztaty składają się z ośmiu spotkań podczas których poruszane będą następujące tematy:

1. „Granice” - czyli jak wytyczać granice dziecku, na co pozwalać i na co nie pozwalać, na czym polega bycie konsekwentnym rodzicem.
2. „Świat emocji dziecka i rodzica”- czyli jak wspierać dziecko, aby radziło sobie ze swoimi emocjami (m.in. ze złością, smutkiem, strachem); jak mówić dziecku o naszych uczuciach (m.in. o irytacji, zmęczeniu, złości).
3. „Sztuka porozumiewania się w rodzinie” - jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak zachęcić dzieci do współpracy; jak wyrażać oczekiwania i stawiać granice, aby były przez dziecko respektowane; jak rozmawiać na trudne tematy.
4. „Zamiast Kary”- czyli sposoby na modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich



zachowań dziecka; jak się zachować, kiedy dziecko łamie zasady, w jaki sposób konstruktywnie rozwiązywać konflikty.

5. „Samodzielność”- jak zachęcić dziecko do samodzielności; wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka.
6. „Przełamywanie ograniczeń” - jak nasze myślenie i mówienie o dzieciach determinuje ich zachowanie.
7. „Konstruktywne pochwały”- jak chwalić dziecko - jak pomóc mu w zbudowaniu pozytywnego i realistycznego obrazu siebie oraz jak umacniać w nim wiarę we własne możliwości.