



**Magiczny
Kraków**

Programy Aktywności Lokalnej zapraszają rodziny na spotkania

2019-10-03

Zapraszamy serdecznie rodziny na spotkania organizowane w ramach Programów Aktywności Lokalnej MOPS.

Harmonogram wydarzeń w październiku 2019 r. wraz z danymi kontaktowymi do Programów Aktywności Lokalnej.

Program Aktywności Lokalnej „Jezioro”

ul. Jezioro 42 E, Kraków, tel. 668 259 130

Środy, piątki - zajęcia w siłowni, w zależności od zainteresowania.

19 lub 26 października (sobota) wyjazd integracyjny do Kopalni Soli w Wieliczce - obowiązują zapisy.

Poradnictwo psychologiczne indywidualne - terminy do ustalenia.

Wyjście do instytucji kultury - obowiązują wcześniejsze zapisy.

Program Aktywności Lokalnej „Ugórek”

ul. Ugórek 1, Kraków, tel. 607 808 431, 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

Środy, godz. 10.00-13.00 warsztaty rękodzieła (decoupage, haft, szydełko itp.)

Czwartki, godz. 17.00-18.00 zajęcia ruchowe dla osób w każdym wieku

2 października (środa), godz. 17.00 klub dyskusyjny „Kulturomania”

14,21 października (poniedziałki), godz. 10.00-13.30 warsztaty z higieny snu



**Magiczny
Kraków**

22 października (wtorek), godz. 9.30-11.30 warsztaty z higieny snu

23 października (środa), godz. 18.15 spotkanie przy książce

Program Aktywności Lokalnej „Stworzyć miejsce dla siebie”

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

Program Aktywności Lokalnej „Rybitwy” - ul. Łutnia 1, tel. 780-511-837

Program Aktywności Lokalnej „Krzemieńska” - ul. Krzemieniecka 63

3 października (czwartek), godz. 11.30-13.00 warsztaty z samoobrony dla rodziców przy współudziale Straży Miejskiej i Stowarzyszenia „Daleko Więcej” w klubie rodziców ul. Wizjonerów 2

5 października (sobota), godz. 10.45 warsztaty czekolady dla rodzin (Krakowska Manufaktura Czekolady). Zapisy pod nr telefonu 780 567 294

7 października (poniedziałek), godz. 10.00-12.00 zajęcia z samoobrony dla rodziców oraz seniorów i seniorów - międzypokoleniowe zajęcia w Klubie Seniora przy ul. Berka Joselewicza 28 (zapisy pod nr tel. 780 511 839)

14 października (poniedziałek), godz. 17.00-20.00 zajęcia z ceramiki dla rodzin - PAL Dąbrówki 7/ 3-4

28 października (poniedziałek), godz. 12.00-14.00 (PAL Krzemieniecka) zajęcia rękodzielnicze - wieńce i stroiki na groby

28 października (poniedziałek), godz. 17.00-19.00 (PAL Dąbrówki) zajęcia rękodzielnicze - wieńce i stroiki na groby

W PAL Rybitwy, Przewóz

Środy, godz. 10.00-13.00 Kawiarenka Sąsiedzka (również dla rodziców z dziećmi) w Klubie Przewóz, ul. Łutnia 1

12 października (sobota), godz. 12.00-15.00 animacje i warsztaty DIY dla rodzin podczas współorganizowanego z Klubem Przewóz „Dnia Dyni i Ziemniaka”, Klub Przewóz ul. Łutnia 1

Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy”

ul. Brogi 26, Kraków, tel. 780 511 835



**Magiczny
Kraków**

Poniedziałki, godz. 12.30-13.30 zajęcia ruchowe: „Zdrowy kręgosłup”

Poniedziałki, godz. 14.00-15.00 zajęcia sportowe: ping-pong

Wtorki, godz. 10.00-12.00 warsztaty koncentracji i zapamiętywania

Środy, godz. 14.30-15.30 zajęcia taneczne

Piątki, godz. 10.00-11.00 szachy

Piątki, godz. 11-12.00 zajęcia sportowe: ping-pong

10 października (czwartek), godz. 17.30-19.30 warsztaty edukacyjno – rozwojowe dla młodzieży

16, 30 października (środy), godz. 11.00-13.00 zajęcia świetlicowe, edukacyjno-rozwojowe

Program Aktywności Lokalnej „Sami dla siebie”

ul. ks. Siemaszki 31, Kraków, tel. 697 129 887, 726 204 039

Poniedziałek-piątek, godz. 13.00-16.00 zajęcia świetlicowe i pomoc w nauce

Poniedziałki, godz. 11.00 „Czas dla malucha” warsztaty dla dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym oraz ich rodziców – wspólne zabawy o charakterze ogólnorozwojowym

Wspólne wyjścia do instytucji kultury: kina, muzea, kręgle. Informacje dot. wspólnych wyjść można uzyskać u animatorów

19 października, godz. 11.00-16.00 malowanie muralu - wspólne, sąsiedzkie malowanie muralu na tylnej ścianie budynku przy ulicy ks. Siemaszki 31

Program Aktywności Lokalnej „Azory”

ul. Jaremy 1, Kraków, tel. 660 637 831, 695 802 278

Poniedziałek-piątek, godz. 9.00-11.00 Punkt Informacji Obywatelskiej

Poniedziałki, godz. 10.30-11.30 warsztaty „Kawa czy herbata” rozmowy z mieszkańcami

Środy, godz. 14.00-17.00 spotkania międzykulturowe, międzypokoleniowe i międzynarodowe (konwersacje językowe)

Czwartki, godz. 10.00-12.00 mała szwalnia



**Magiczny
Kraków**

Piątki, godz. 9.00-11.00 ogród społeczny „Azory”, upiększanie terenu zielonego

Program Aktywności Lokalnej „Na Skarpie”

os. Na Skarpie 35, Kraków, tel.668 259 130

Poradnictwo psychologiczne indywidualne - terminy do ustalenia

Poniedziałki, wtorki, godz. 10.00-14.00 tenis stołowy, bilard, piłkarzyki dla seniorów – lub w innym czasie (do ustalenia z animatorami)

Wtorki, piątki, godz. 17.30-18.30 zajęcia pilates (obowiązują zapisy)

Wyjście do instytucji kultury – termin do ustalenia

4,11,18 października (piątki), godz.16.00-17.30 zajęcia z ceramiki dla dzieci (obowiązują zapisy)

4,11,18 października (piątki), godz.17.30-19.00 zajęcia z ceramiki dla dorosłych (obowiązują zapisy)

19 lub 26 października (sobota) wyjazd integracyjny do Kopalni Soli w Wieliczce (obowiązują zapisy)

Fila nr 3 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (ul. Rzeźnicza 2) zaprasza na:

Warsztaty kompetencji rodzicielskich w ramach projektu „ Być dobrym rodzicem”. Warsztaty skierowane będą dla grupy 15 rodziców, którzy potrzebują wsparcia w zakresie podniesienia kompetencji rodzicielskich. W ramach warsztatów odbędzie się 10 spotkań, zajęcia będą organizowane raz w tygodniu (czwartek) w godzinach od 16.30 do 18.30 w siedzibie PAL Stare Podgórze-Zabłocie ul. Dąbrówki 7/3-4. Pierwsze zajęcia planowane są na 17 października br. W trakcie trwania warsztatów będzie zapewniona opieka nad dziećmi, aby umożliwić udział w projekcie rodzicom. W tym czasie dla dzieci zostaną zorganizowane zajęcia dostosowane do wieku dzieci i ich zainteresowań (np. plastyczne, muzyczne, techniczne, fotograficzne).

Szczegółowe informacje na temat warsztatów można uzyskać u Pani Joanna Janowska – nr. tel. 12 257-00-07 wew.50 lub 668-264-078

Filia nr 1 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (os. Teatralne 24) zaprasza na:

Kolejną edycję warsztatów kompetencji rodzicielskich w ramach projektu socjalnego „Miłość i



**Magiczny
Kraków**

Granice - Program Wzmacniania Rodziny-edycja III".

Program przeznaczony jest dla wszystkich rodzin, niezależnie od stopnia zagrożenia nastolatków problemami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych lub innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego. Program realizowany jest w formie warsztatów odbywających się z częstotliwością spotkań jeden raz w tygodniu po 2 godziny. Podczas warsztatów poruszanych jest 7 bloków tematycznych. Program jest prowadzony metodą warsztatową w formie sesji dla rodziców, dla młodzieży i rodzinnych. Sesje dla rodziców i młodzieży odbywają się równolegle w tym samym czasie. Po ich zakończeniu rodziny wspólnie uczestniczą w sesji rodzinnej. Beneficjentami projektu będzie 10 rodzin wraz z dziećmi w wieku od 10 do 14 lat.

Rodzice chcący wziąć udział w projekcie mogą zgłaszać się od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00 telefonicznie lub bezpośrednio do pracowników Filii nr 1:

Pani Moniki Krawczyk: nr. tel.: 538 270 788;

Pana Stanisława Batko: nr. tel.: 668-267-968.

Warsztaty szkoły dla rodziców w ramach projektu socjalnego „Kocham, wychowuję, wymagam” – edycja III.

Projekt „Kocham, wychowuję, wymagam” został zaplanowany jako cykl 10 spotkań warsztatowych trwających 3 godziny zegarowe. Oparty jest na programie „Szkoły dla rodziców i wychowawców”. Jego głównym celem jest wspieranie rodziców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą. To także nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku. Spotkania odbywać się będą raz w tygodniu. Dzień i miejsce spotkań zostanie uzgodnione przez organizatorów, z przyszłymi uczestnikami. Odbiorcami będą rodzice zarówno korzystający ze wsparcia Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, jak również nie korzystający z pomocy społecznej. Udział w warsztatach jest dobrowolny. Grupa warsztatowa przewiduje do 15 osób.

Szczegółowe informacje można uzyskać u Pani Moniki Krawczyk - od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00. nr. telefonu 538 270 788.