



**Magiczny
Kraków**

Programy Aktywności Lokalnej MOPS zapraszają rodziny na organizowane spotkania

2019-11-05

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

Poniżej harmonogram wydarzeń w listopadzie 2019 r. wraz z danymi kontaktowymi do PAL-i.

Program Aktywności Lokalnej „Jeziorko”

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

środy, piątki - zajęcia w siłowni, w zależności od zainteresowania

poradnictwo psychologiczne indywidualne - terminy do ustalenia

wyjście do instytucji kultury - obowiązują wcześniejsze zapisy

6,15,22 listopada godz. 17.30-21.00

Program Aktywności Lokalnej „Ugorek”

ul. Ugorek 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



**Magiczny
Kraków**

- 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

20 listopada (środa), godz. 18.15 spotkanie przy książce

Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy”

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

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

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

środy, godz. 14.30-15.30 zajęcia taneczne

piątki, godz. 10.00-11.00 szachy

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

5,19 listopada (wtorki), godz. 17.30-19.30 warsztaty edukacyjno – rozwojowe dla młodzieży

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. Pomoc przy odrabianiu zadań domowych z zakresu nauki w szkole podstawowej, a także wspólne granie w planszówki

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

wtorki, godz. 11.00-12.00 „Joga dla senierek” zajęcia z jogi prowadzone przez wykwalifikowaną instruktorkę. Na zajęcia obowiązują zapisy

czwartki, godz. 10.00-11.00 „Joga dla senierek” zajęcia z jogi prowadzone przez wykwalifikowaną instruktorkę. Na zajęcia obowiązują zapisy



**Magiczny
Kraków**

piątki, godz. 15.00-16.00 „Warsztaty bębniarskie” realizowane w ramach projektu Budżetu Obywatelskiego. Warsztaty przeznaczone dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Na warsztaty obowiązują zapisy

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

10 listopada (niedziela), 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

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

18 listopada (poniedziałek), godz. 10.00-11.00 warsztaty wizażu - pokazy makijażu dla kobiet

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

6,15,22 listopada godz. 17.30-21.00 warsztaty „Higiena snu”



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

- kolejną edycję warsztatów kompetencji rodzicielskich w ramach projektu socjalnego „Miłość i 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.