



**Magiczny
Kraków**

Programy Aktywności Lokalnej zapraszają na spotkania

2020-03-09

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zaprasza serdecznie rodziny na spotkania organizowane w ramach Programów Aktywności Lokalnej.

Poniżej harmonogram wydarzeń w marcu 2020 r. wraz z danymi kontaktowymi do PAL-i.

Program Aktywności Lokalnej „Jeziorko” ul. Jeziorko 42 E, Kraków, tel. 668 259 130

Zajęcia w siłowni – środy, piątki (w zależności od zainteresowania)

Warsztaty "Mapa marzeń" w ramach Dnia Kobiet – 4 marca, godz. 11.00

Poradnictwo psychologiczne indywidualne - terminy do ustalenia

Wyjścia do instytucji kultury - terminy do ustalenia

Zapisy na zajęcia:

e-mail: magdalena.bartusiewicz@mops.krakow.pl, tel.: 668 259 130

e-mail: katarzyna.biernat@mops.krakow.pl, tel.: 780 511 836

e-mail: monika.stachanczyk@mops.krakow.pl, tel.: 780 564 731

Program Aktywności Lokalnej „Ugorek” ul. Ugorek 1, Kraków, tel. 607 808 431, 660 637 859

Język angielski:

poziom podstawowy – wtorki, godz. 16.30-17.20

poziom średniozaawansowany – wtorki, godz. 17.30-18.30

poziom od podstaw – piątki, godz. 9.30-10.15

Warsztaty rękodzieła (decoupage, haft, szydełko itp.) – środy, godz. 10.00-13.00

Klub dyskusyjny „Kulturomania” – 11 marca, godz. 17.00



**Magiczny
Kraków**

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

Kawiarenka Sąsiedzka - otwarte spotkania dla rodzin - środy, godz. 11.00-13.00

Warsztaty „Topienie Marzanny” - 19 marca, godz. 16.00-18.00

Świąteczne warsztaty twórczości - 27 marca, godz. 12.00-16.00

Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy” ul. Brogi 26, Kraków, tel. 780 511 835

Język hiszpański - poniedziałki, godz. 9.00-11.00

Zajęcia sportowe - trening siłowy - poniedziałki (z wyjątkiem 23 marca), godz. 17.30-18.30 (terminy i godziny ustalane indywidualnie)

Język angielski - wtorki, godz. 10.00-11.00

Zajęcia ruchowe - ping pong - środy, godz. 18.00-19.00

Zajęcia sportowe - trening kardio - bieg długodystansowy - czwartki, godz. 17.00-19.00

Szachy - piątki, godz. 10.00-11.00

Warsztaty twórczości - malowanie farbami nadruku na koszulkach dla młodzieży - 3 marca, godz. 17.30-19.30

Spotkanie z okazji Dnia Kobiet - 9 marca, godz. 15.30-18.30

Warsztaty edukacyjno - rozwojowe dla młodzieży - 10 marca, godz. 18.00-19.30

„Spotkanie literackie i nie tylko...” dla młodzieży - 17 marca, godz. 18.00-19.30

Zajęcia świetlicowe - gry planszowe i edukacyjne - 31 marca, godz. 17.30-19.30

Program Aktywności Lokalnej „Sami dla siebie” ul. ks. Siemaszki 31, Kraków, tel. 697 129 887, 726 204 039

„Klub młodzieżowy” - wspólne granie w planszówki - poniedziałek - czwartek, godz. 15.00-16.30

„Pomoc w nauce” - wspólne odrabianie lekcji - poniedziałek - piątek, godz. 13.00-15.00

„Wolne muzykowanie” - dla lubiących śpiewać lub grać na instrumencie - poniedziałki, godz.



**Magiczny
Kraków**

17.30-19.00

„Strefa malucha” – zajęcia dla najmłodszych – wtorki, godz. 11.00-12.00

„Warsztaty plastyczne dla dzieci” – zajęcia dla dzieci w wieku szkolnym – środy, godz. 15.30-16.30

„Sąsiedzka wymianka ubrań” – 4 marca, godz. 17.00-19.00 - Przyjdź i przynieś coś czego już nie potrzebujesz, weź coś, co będzie dla ciebie przydatne

„Warsztaty z decoupage dla kobiet” – 10 marca, godz. 17.00-19.00

Program Aktywności Lokalnej „Na Skarpie” os. Na Skarpie 35, Kraków, tel. 668 259 130

Tenis stołowy, bilard, piłkarzyki dla seniorów – poniedziałki i wtorki, godz. 10.00-13.00

Joga – wtorki, godz. 17.00-18.15

Pilates – wtorki, godz. 18.30-19.30 i czwartki, godz. 17.30-18.30

Taniec brzucha – środy, godz. 17.00-18.15

Kiermasz charytatywny – 7 marca, godz. 11.00-19.00

Poradnictwo psychologiczne indywidualne - terminy do ustalenia

Nordic walking - terminy do ustalenia

Warsztaty fotograficzne - dokładny termin w trakcie ustalania

Zapisy na zajęcia:

e-mail: magdalena.bartusiewicz@mops.krakow.pl, tel.: 668 259 130

e-mail: monika.stachanczyk@mops.krakow.pl, tel.: 780 564 731

e-mail: katarzyna.biernat@mops.krakow.pl, tel.: 780 511 836

Program Aktywności Lokalnej „Azory” ul. Jaremy 1, Kraków, tel. 660 637 831, 695 802 278

Punkt Informacji Obywatelskiej – poniedziałek – piątek, godz. 9.00-11.00

Warsztaty „Kawa czy herbata” - rozmowy z mieszkańcami – poniedziałki, godz. 11.00-11.30



**Magiczny
Kraków**

Język polski dla obcokrajowców w ramach współpracy ze Stowarzyszeniem AFS – wtorki, godz. 15.00-17.00

Spotkania międzykulturowe, międzypokoleniowe i międzynarodowe (konwersacje językowe) – środy, godz. 14.00-17.00

Mała szwalnia – czwartki, godz. 10.00-12.00

Zajęcia plastyczne dla dzieci – czwartki, godz. 15.30-17.00 (drugi i czwarty czwartek miesiąca)

Ogród Społeczny AZORY – upiększanie terenu zielonego – piątki, godz. 9.00-11.00

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

1. Spotkania integracyjne dla grupy samopomocowej „Przyjaciele”. Grupa „Przyjaciele” skupia osoby niepełnosprawne z dzielnic XIV i XV Krakowa, chcące spędzać wspólnie czas i wspierać się wzajemnie w codziennych zmaganiach z niepełnosprawnością. W 2020 roku, dzięki środkom przekazanych przez Rady Dzielnic XIV i XV, uczestnicy grupy będą uczestniczyć m.in. w wycieczkach turystycznych, wyjściach do kina i teatru, spotkaniach przy grillu. Grupa „Przyjaciele” zaprasza osoby niepełnosprawne, chcące powiększyć grono uczestników, na kolejne spotkania – w pierwsze środy miesiąca. Najbliższe spotkanie odbędzie się 4 marca o godz. 12.00 w sali konferencyjnej w siedzibie Filii nr 1 MOPS, os. Teatralne 24.

2. Nabór do IV edycji projektu socjalnego „Kocham, wychowuję, wymagam”. Projekt socjalny „Kocham, wychowuję, wymagam” został zaplanowany jako cykl 10 spotkań warsztatowych trwających po 3 godziny zegarowe (180 minut). 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. Odbiorcami projektu są 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. Spotkania odbywać się będą raz w tygodniu w godz. 16.00-19.00 w siedzibie Filii nr 1 MOPS, os. Teatralne 24. Pierwsze zajęcia rozpoczną się po domknięciu listy uczestników oraz zakończeniu obecnej edycji projektu (przełom kwietnia i maja 2020 r.). Rodzice chcący wziąć udział w projekcie mogą zgłaszać się telefonicznie lub bezpośrednio do:

Pani Moniki Cioś – tel. 538 270 788 – od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00

Pani Adrianę Bogdał – tel. 887 202 908 – w poniedziałki i środy w godz. 8.00-10.00 oraz w czwartki w godz. 12.30-14.30

3. Projekt socjalny „Grupa wsparcia dla rodziców” – spotkania grupy samopomocowej. Projekt socjalny



**Magiczny
Kraków**

„Grupa wsparcia dla rodziców” został zaplanowany jako cykl 10 spotkań warsztatowych trwających po 2 godziny zegarowe (120 minut). Jego głównym celem jest udzielanie sobie wzajemnej pomocy i wsparcia, wymiana doświadczeń w radzeniu sobie w codziennych sprawach i problemach wychowawczych z dziećmi. Odbiorcami projektu są rodzice zarówno korzystający ze wsparcia Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, jak również nie korzystający z pomocy społecznej. Udział w warsztatach jest dobrowolny. Grupa wsparcia przewiduje do 15 uczestników. Spotkania odbywają się raz na dwa tygodnie w godz. 11.00-13.00 w siedzibie Filii nr 1 MOPS, os. Teatralne 24. Istnieje możliwość dołączenia do grupy nowych uczestników na każdych kolejnych zajęciach. Kolejne terminy spotkań przewidziano na 11 i 25 marca.

Rodzice chcący wziąć udział w projekcie mogą zgłaszać się telefonicznie lub bezpośrednio do:

Pani Moniki Cioś – tel. 538 270 788 – od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00

Pani Adrianę Bogdał – tel. 887 202 908 – w poniedziałki i środy w godz. 8.00-10.00 oraz w czwartki w godz. 12.30-14.30