Zapraszamy na październikowe spotkania w ramach Programów Aktywności Lokalnej

2026-09-30

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

Poniżej harmonogram wydarzeń w październiku 2026 r. wraz z danymi kontaktowymi do PAL-i.

Program Aktywności Lokalnej „Na Skarpie”
os. Na Skarpie 35, tel. 780 511 836
Profil Facebook: TUTAJ

poniedziałek-czwartek, godz. 10.00 - 13.00 zajęcia sportowe dla seniorów (tenis stołowy, bilard)

poniedziałki, godz. 16.00 - 20.00 zajęcia muzyczne indywidualne (obowiązują zapisy na fb)

wtorki, godz. 10.00 – 12.00 konsultacje coachingowe (obowiązują zapisy)

wtorki i czwartki, godz. 13.00 - 15.00 zajęcia TAI CHI dla osób 55+

czwartki, poradnictwo psychologiczne - terminy konsultacji indywidualnych ustalane są na bieżąco

4 października (niedziela), godz. 11.00 – 14.00 Gra miejska w ramach projektu "Wygrane Rodziny w Krakowie"

5 października (poniedziałek), godz. 17.00 – 19.00 Spotkanie z autorką książki Katarzyną Kachel „Atypowa głowa”, warsztat oddechowy

12 października (poniedziałek), godz. 12.00 – 15.00 Spotkanie grupy samopomocowej „Przyjaciele”

29 października (czwartek), godz. 17.00 – 19.00 warsztat rękodzielniczy, kompozycja nagrobna

---

Program Aktywności Lokalnej „Prokocim”
ul. Nad Potokiem 6/117, tel. 780 511 837, 887 203 208

poniedziałki, godz.15.00 – 17.00 pogotowie lekcyjne

poniedziałki, godz. 17.00 - 19.00 zajęcia świetlicowe

poniedziałki, godz. 19.00 – 20.00 zajęcia sportowe boisko ORLIK przy XV LO ul. Dygasińskiego 15

wtorki, godz. 13.00 – 15.00 pogotowie lekcyjne

piątki (9,23,30 października), godz. 16.00 - 17.00 zajęcia świetlicowe

piątki (9,23,30 października), godz. 17.00 – 19.00 zajęcia sportowe boisko ORLIK przy XV LO ul. Dygasińskiego 15

15, 29 października (czwartki), godz. 17.30 - 19.00 Grupa wsparcia dla rodzica

31 października (sobota), godz. 17.00 – 20.00 Spotkanie dla dzieci i młodzieży „Cukierek albo psikus”

Warsztaty dla dzieci i młodzieży " Poznajemy siebie" - terminy do ustalenia z osobą prowadzącą

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

wtorki, godz. 12.00-13.00 zajęcia „Taniec w kręgu i liniowy”

środy, godz. 13.00-17.00 „Klub Młodych”

czwartki (1,8,15,22 października), godz. 11.45-12.45, 12.45-13.45 zajęcia ruchowe

piątki, godz. 11.00 – 12.00 język angielski

9, 23 października (piątki), godz. 10.00 – 12.00 warsztaty z kaligrafii

12 października (poniedziałek) godz. 12.30 – 14.30 warsztaty z ceramiki

26 października (poniedziałek), godz. 10.30 – 12.30 warsztaty florystyczne

wyjścia integracyjne do kina - terminy w trakcie ustalania

język hiszpańskiego zajęcia konwersacyjne – terminy do ustalenia

wyjście integracyjne – Dolina Będkowska – termin do ustalenia

konsultacje psychologiczne - terminy ustalane w zależności od potrzeb

indywidualne konsultacje dla rodziców, spotkania z zakresu poradnictwa rodzinnego – terminy ustalane w zależności od potrzeb

---

Program Aktywności Lokalnej „Na Żabińcu”
ul. Konecznego 2/2u, Kraków,tel. 695 802 278
Profil Facebook: TUTAJ

wtorki, godz. 15.00 – 16.00 Warsztaty z Lego robotyki dla dzieci – I grupa

wtorki, godz. 16.00 – 17.30 Strefa Gracza

środy, godz. 15.30 - 16.30 zajęcia kreatywno-edukacyjne dla dzieci „Kreatywny Żabiniec” stała grupa, otwarte zapisy w wybrane poniedziałki – dokładna data i informacje o zapisach na Facebooku PAL

czwartki, godz. 15.00 – 16.00 Warsztaty z robotyki Lego dla dzieci – II grupa

czwartki, godz. 16.15 – 18.00 Warsztaty z rękodzieła dla dorosłych i młodzieży od 12 r. ż.

piątki, godz. 11.00 – 13.00 Rummikub przy kubku – spotkania dla seniorów i dorosłych

co drugi wtorek od 09.00 – 13.00 dyżur psychologa, poradnictwo indywidualne
(po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym: 695 802 278)

rewalidacja indywidualna - zajęcia korekcyjno-kompensacyjne - dla dzieci z orzeczeniem lub opinią z PPP (po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym: 660 637 843)

Wolne Muzykowanie - granie i śpiewanie dla każdego niezależnie od wieku – dokładna data wkrótce zostanie podana na Facebooku PAL

Program Aktywności Lokalnej „Zesławice i Kantorowice”
ul. Morcinka 15, Kraków, tel.660 637 861

Konsultacje z pedagogiem - zajęcia korekcyjno-kompensacyjne - dla dzieci i młodzieży z trudnościami

w nauce - po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym: 882 099 723

Program Aktywności Lokalnej „Łuczanowice”
ul. Mycielskiego 10, tel. 781 977 200

środy, godz. 17.00 – 18.00 zajęcia sportowe - Zdrowy kręgosłupdla dorosłych - grupa początkująca (obowiązują zapisy)

godz. 18.20 – 19.20 zajęcia sportowe - Zdrowy kręgosłupdla dorosłych - grupa zaawansowana (obowiązują zapisy)

2 października (piątek), godz. 17.00 – 19.00 spotknaie przy grach karcianych

6 października (wtorek) Poradnictwo psychologiczne - godziny ustalane będą indywidualnie po wcześniejszym zapisie

10 października (sobota) wyjazd integracyjny dla rodzin - Radzionków i Tarnowskie Góry(obowiązują zapisy)

16 października (piątek), godz. 16.00 – 18.00 warsztaty rękodzieła dla dzieci – mydełka glicerynowe (obowiązują zapisy)

16 października (piątek), godz. 18.30 -20.30 warsztaty rękodzieła dla dorosłych – robienie świec (obowiązują zapisy)

23 października (piątek), godz. 17.00 – 18.30 warsztaty majsterkowania dla dzieci – zabawka drewniana (obowiązują zapisy)

23 października (piątek), godz. 18.30 – 20.00 warsztaty majsterkowania dla dzieci – karmnik dla ptaków (obowiązują zapisy)

Konsultacje z pedagogiem - zajęcia korekcyjno-kompensacyjne **-** dla dzieci i młodzieży z trudnościami w nauce (po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym: 882 099 723)

Program Aktywności Lokalnej „Ugorek”
ul. Ugorek 1, tel. 660 637 859

poniedziałki, godz. 11.00 warsztaty ceramiczne

poniedziałki, godz. 17.00-18.00 j. angielski - poziom średniozaawansowany, godz. 18.00-19.00 j. angielski - poziom zaawansowany

wtorki, godz. 16.00 – 18.00 warsztaty TAI CHI

środy, godz. 10.00-13.00 warsztaty rękodzieła

czwartki, godz. 15.30 – 17.30 warsztaty TAI CHI

7 października (środa), godz. 17.00 spotkanie przy książce

12 października (poniedziałek), godz. 15.30 – 17.00 warsztaty z obsługi telefonów