



Programy Aktywności Lokalnej MOPS zapraszają

2016-11-02

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 br. wraz z danymi kontaktowymi do PAL-i.

Program Aktywności Lokalnej „Jeziorko”

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

- **czwartki**, godz. 16.00-18.00 warsztaty z rękodzieła artystycznego
- **piątki**, godz. 16.00-19.00 warsztaty rozwojowo-motywacyjne
- **25 listopada**, piątek, godz. 17.30-22.00 zabawa Andrzejkowa dla dorosłych
- wyjścia do kina: terminy podawane na bieżąco

Program Aktywności Lokalnej „Ugorek”

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

- **wtorki**, godz. 10.00-11.00 zajęcia ruchowe
- **wtorki**, godz. 16.30-17.30 zajęcia z języka angielskiego (poziom podstawowy)
- **wtorki**, godz. 17.30-18.30 zajęcia z języka angielskiego (poziom średniozaawansowany)
- **środy**, godz. 12.15-13.15 zajęcia komputerowe
- **czwartki**, godz. 18.00-19.00 zajęcia ruchowe
- **czwartki**, godz. 15.30-18.30 warsztaty rękodzieła
- **czwartki**, godz. 17.30-18.30 zajęcia z języka angielskiego (poziom zaawansowany)
- **8 listopada**, (wtorek) godz. 10.00-12.00 spotkania z coachem
- **9 listopada** (środa) godz. 18.00 spotkania przy książce
- **22 listopada**, (wtorek) godz. 10.00-12.00 spotkania z coachem
- wyjścia do instytucji kultury (kino, teatr, opera) – harmonogram wyjść dostępny w siedzibie PAL

Program Aktywności Lokalnej „Stworzyć miejsce dla siebie”

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

Zajęcia w ramach Klubu Rodziców w PAL

- **8 listopada** (wtorek), 14 listopada (poniedziałek), godz. 9.30-12.30 warsztaty masażu niemowląt w wieku 0-9 miesięcy metodą Shantala
- **17 listopada** (czwartek), godz. 10.00-11.00 warsztaty bobo jogi dla rodziców z dziećmi do 18 miesiąca życia
- **21 listopada** (poniedziałek), godz. 9.30-12.30 warsztaty masażu niemowląt w wieku



**Magiczny
Kraków**

0-9 miesięcy metodą Shantala

- **24 listopada** (czwartek), 28 listopada (poniedziałek), godz. 10.00-11.00 warsztaty bobo jogi dla rodziców z dziećmi do 18 miesiąca życia

Zapisy na zajęcia pod nr telefonu 780 511 839

Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy”

ul. Wiśniowa 3/3, Kraków, tel. 780 511 835, 660 637 857

- **poniedziałki**, godz. 16.45-17.45 zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku 3 – 10 lat (w listopadzie: nauka tańców ludowych)
- **poniedziałki**, godz. 19.15-20.15 zajęcia fitness dla kobiet
- **środy**, godz. 17.00-18.00 zajęcia grupowe z języka angielskiego
- **czwartki**, godz. 17.30-18.30 zajęcia grupowe z języka hiszpańskiego

Zajęcia wymagające wcześniejszego ustalenia terminu z animatorami PAL:

- wyjścia grupowe o charakterze kulturalno – rekreacyjnym dla rodzin, młodzieży, dorosłych
- warsztaty edukacyjno – rozwojowe dla młodzieży oraz warsztaty twórczości (graffiti)
- wsparcie psychologa, doradcy zawodowego
- warsztaty kobiecych inspiracji – zajęcia manualne dla Pań

działania wolontaryjne: pomoc w nauce dla dzieci, młodzieży oraz realizacja projektu „Dzielnicowe pośrednictwo w pomocy osobom niepełnosprawnym i starszym” na rzecz mieszkańców Dzielnicy III (możliwość zarówno zaangażowania się w pomoc wolontaryjną, jak też skorzystania z takiej pomocy)

Program Aktywności Lokalnej „Sami dla siebie”

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

- **17 listopada** (czwartek), godz.17:00-18:00 spotkanie pod nazwą „rodzinne czwartki”, gdzie dzieci wraz z rodzicami mogą wspólnie spędzić swój czas wolny uczestnicząc w ciekawych warsztatach i zajęciach
- **17 listopada** (czwartek), godz.18.00-20.00 akcja „Ciuchowisko” - akcja będzie miała formę spotkania rodziców i dzieci, podczas których będzie można wymienić się niepotrzebnymi ubraniami, zabawkami, książkami. Akcja ma charakter bezgotówkowy oraz towarzyszyć jej będzie poczęstunek
- **25 listopada** (piątek), godz.17.00 „Katarzynki i Andrzejki” dla rodziców z dziećmi - spotkanie integracyjne dla rodziców z dziećmi, uroczyste otwarcie nowej siedziby PAL „Sami dla siebie”. W programie imprezy znajduje się poczęstunek, gry i zabawy we wróżby

Program Aktywności Lokalnej „Sikorki”



**Magiczny
Kraków**

ul. Sikorki 15, Kraków, tel. 660 637 862

- **5 listopada** (sobota), godz. 16.00-19.00 „Wieczór z dynią” spotkanie integracyjne, podczas którego odbędą się m.in.: warsztaty kulinarne, gry i zabawy integracyjne

Program Aktywności Lokalnej „Złota Jesień”

os. Złota Jesień 11b/20, Kraków, tel. 780 511 833, 660 637 863

- **22 listopada** (wtorek) o godz. 14.00 uroczyste spotkanie zakańczające prace nad ogrodem przed blokami na os. Złotej Jesieni w ramach konkursu "Ogrody Nowej Huty"

Program Aktywności Lokalnej „Na Skarpie”

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

- **poniedziałki**, godz. 16:00-18:00 cykl warsztatów pn. „Laboratorium małych projektantów”. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci ze szkół podstawowych, do współpracy zapraszamy również osoby dorosłe/rodziców. Na zajęciach uczestnicy poznają podstawy zasad projektowania, odwiedzą miejsca o ciekawej architekturze, stworzą projekt wspólnej przestrzeni w PAL-u.

Serdecznie zapraszamy! Zapisy: e-mail: pal10@mops.krakow.pl, tel. 780-567-294.

Zajęcia prowadzi Małgorzata Spasiewicz - Bulas, absolwentka architektury na Politechnice Krakowskiej, animatorka m.in. warsztatów dla dzieci o tematyce architektonicznej. Projekt jest realizowany w ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

- **5 listopada** (sobota), godz. 11:00-13:00 warsztat z ceramiki
- **8,15,22 listopada** (wtorki), godz. 19.00-20.30 zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci
- **29 listopada** (wtorek), godz. 17:00 zabawa Andrzejkowa dla dzieci (możliwość zmiany terminu)

Program Aktywności Lokalnej „Azory”

ul. Jaremy 1, Kraków, tel. 660 637 858, 660 637 831

- **3 listopada** (czwartek), godz. 10.00-11.00 animacja dla dzieci
- **10 listopada** (czwartek), godz.10.00-11.00 zajęcia dla rodziców
- **17 listopada** (czwartek), godz.10.00-11.00 zajęcia plastyczne dla dzieci