



**Magiczny
Kraków**

Zapraszamy na listopadowe spotkania w ramach Programów Aktywności Lokalnej

2024-11-06

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zaprasza serdecznie rodziny na spotkania organizowane w ramach Programów Aktywności Lokalnych. Poniżej harmonogram wydarzeń w listopadzie 2024 r. wraz z danymi kontaktowymi do PAL-i.

Harmonogramy zajęć/spotkań realizowanych w ramach Programów Aktywności Lokalnej

Program Aktywności Lokalnej „NA Skarpie”

os. Na Skarpie 35 , Tel. 780 511 836

poniedziałek - piątek,

10.00-13.00 zajęcia sportowe dla seniorów (tenis stołowy, bilard)

środy

14.00-20.00 zajęcia muzyczne indywidualne (obowiązują zapisy na fb)

spotkania indywidualne z animatorami w zależności od potrzeb

poradnictwo psychologiczne - terminy konsultacji indywidualnych ustalane są na bieżąco

18 listopada (poniedziałek), godz. 17.30-19.30 kino „Na Skarpie” (obowiązują zapisy na fb)

poradnictwo psychologiczne - terminy konsultacji indywidualnych ustalane są na bieżąco

25-30 listopada (poniedziałek-sobota) I Tydzień Balansu Zdrowia Psychicznego "W PALu się nie mieści" (szczegółowe informacje i zapisy na fb):

25 listopada (poniedziałek), godz. 17.30-20.30 "Sztuka Małych Kroków" warsztaty



rozwojowe z elementami choreoterapii i pracy z ciałem dla osób doświadczających nadmiernego lęku

27 listopada (środa), godz. 11.00-13.00 spacer przyrodniczy Fundacja "Peruna"

27 listopada (środa), godz. 17.30-19.30 "Ciałooddychanie" warsztaty oddechowe transmodalne

28 listopada (czwartek), godz. 11.00-13.30 ŚDS Vita - czytanie wierszy oraz wystawa prac osób chorujących

28 listopada (czwartek), godz. 17.30-20.00 arteterapia - warsztaty dla dorosłych

29 listopada (piątek), godz. 9.00-14.00 indywidualne konsultacje z psychoterapeutą

29 listopada (piątek), 17.00-20.00 zabawa Andrzejkowa

30 listopada (sobota), godz. 11.00-13.00 warsztat psychologiczny o budowaniu odporności psychicznej "Praca na Zasobach"

30 listopada (sobota), godz. 13.30-15.30 konsultacje indywidualne z psychologiem

30 listopada (sobota), godz. 17.30 obserwacje astronomiczne na łąkach Nowohuckich Fundacja Michał Terpiłowski

Program Aktywności Lokalnej „Ugorek”,

ul. Ugorek 1, tel. 660 637 859

poniedziałki

17.00-17.45 j. angielski - poziom średniozaawansowany

18.00-18.45 j. angielski - poziom zaawansowany

środy

10.00-13.00 warsztaty rękodzieła

5 listopada (wtorek), godz. 11.00 warsztaty cukrzycowe

13 listopada (środa), godz. 16.00 spotkanie przy książce



**Magiczny
Kraków**

wyjścia do instytucji kultury: informacje podawane na bieżąco, szczegóły w PAL

Program Aktywności Lokalnej „Prokocim”

ul. Nad Potokiem 6/117, tel.780-511-837

wtorki

16.30-19.00 pogotowie lekcyjne

środy

17.00-19.00 warsztaty kreatywne dla dzieci i młodzieży

piątki

16.00-19.00 zajęcia świetlicowe

16 listopada (sobota)

15.00-18.00 warsztaty świąteczne dla całych rodzin

18.00-21.00 „Aktywna mama”

30 listopada (sobota), godz. 16.00-20.00 zabawa andrzejkowa dla dzieci

Program Aktywności Lokalnej „Stare Podgórze/Zabłocie”

ul. Dąbrówki 7/3-4, tel. 780 511 839

4,18,25 listopada (poniedziałki)

8.30-11.00 konsultacje psychologa



**Magiczny
Kraków**

5,19 listopada (wtorki)

17.00-19.00 warsztaty kreatywne

Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy”

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

środy

14.00-17.00 Klub Młodych

16.15-17.15 język hiszpański - zajęcia konwersacyjne

czwartki

13.00-14.00 język angielski - zajęcia konwersacyjne

5,12,19 listopada (wtorki)

10.00-11.00 zajęcia „Taniec w kręgu i liniowy”

7,14,21 listopada (czwartki)

11.00-12.00 zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

4,18 listopada (poniedziałki)

12.00-14.00 zajęcia z ceramiki

8 listopada (piątek)



10.00-12.00 warsztaty rękodzieła dla dorosłych

warsztaty kaligrafii - terminy w trakcie ustalania

wyjścia integracyjne na kręgle - terminy w trakcie ustalania

wyjścia integracyjne do kina - terminy w trakcie ustalania

konsultacje psychologiczne - terminy będą ustalane według potrzeb

Program Aktywności Lokalnej „Na Żabińcu” ul. Konecznego 2/2u

tel. 695 802 278

wtorki

15.00-17.00 strefa gracza

co drugi wtorek, godz. 11.00-14.00 dyżur psychologa - poradnictwo indywidualne
(po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym: 695 802 278)

środy

15.30-16.30 zajęcia kreatywne dla dzieci

czwartki

15.00-16.00 „Robotyka Lego” dla dzieci

16.15-18.00 warsztaty z rękodzieła dla dorosłych i młodzieży od 12 r. ż.

„Wolne Muzykowanie” - granie i śpiewanie dla każdego niezależnie od wieku - dokładna data wkrótce na Facebooku PALu

Dookoła świata - spotkanie z przedstawicielami innych kultur - dokładna data wkrótce na Facebooku



Filie nr 1 i 9 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej planują zorganizować w ramach projektu socjalnego "Przyjaciele 2024" spotkania grupy samopomocowej:

18 listopada 2024 r.,

10:00 -13:00, w siedzibie MOPS Kraków os. Teatralne 24 - w sali nr 1 (konferencyjnej).

Grupa samopomocowa „Przyjaciele” skupia osoby niepełnosprawne z dzielnic XIV, XV, XVI i XVIII Krakowa, chcące spędzać wspólnie czas i wspierać się wzajemnie w codziennych zmaganiach z niepełnosprawnością. Dzięki środkom przekazanych przez Rady Dzielnic XIV, XV, XVI i XVIII uczestnicy Grupy "Przyjaciele" mają możliwość uczestniczyć m.in. w wycieczkach turystycznych, wyjściach do kina i teatru. Osoby chcące dołączyć Grupy „Przyjaciele” mogą zgłosić gotowość i zasięgnąć szczegółowych informacji u pracowników socjalnych Filii Nr 1 i Filii Nr 9:

- Pani Olgi Walczak 12 620 85 22; 660 637 751
- Pani Katarzyny Zarzyckiej tel. 12 620 85 26; 887 202 910
- Pani Elżbiety Sarnek tel. 12 620 85 26; 660 637 812
- Pani Joanny Abramczyk tel. 12 642 07 98; 887 202 876
- Pani Agnieszka Laskosz