



Spędź lato aktywnie!

2023-08-31

Okres letni, a co więcej wakacyjny, sprzyja różnego rodzaju aktywnościom fizycznym. Zapraszamy do skorzystania z oferty Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie skierowanej do wszystkich mieszkańców.

Działania kierowane są do wszystkich mieszkańców Krakowa bez względu na miejsce zamieszkania.

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

- poniedziałki, godz. 15.30-17.00 – warsztaty z obsługi telefonów
- poniedziałki, godz. 17.00-17.45 – język angielski, poziom średnio zaawansowany
- poniedziałki, godz. 18.00-18.45 – język angielski, poziom zaawansowany
- środy, godz. 11.00-13.00 – warsztaty z rękodzieła
- czwartki, godz. 11.00 – spotkanie „O języku”
- czwartki, godz. 11.00-13.00 – warsztaty zapamiętywania.

2. Program Aktywności Lokalnej Na Skarpie, os. Na Skarpie 35, tel. 780 511 836 - Dzielnica XVIII

- poniedziałek-piątek, godz. 10.00-13.00 – zajęcia sportowe dla seniorów (tenis stołowy, bilard)
- poniedziałki, godz. 16.30-17.30 – zajęcia plastyczne dla dzieci polskich i ukraińskich
- poniedziałki, godz. 17.45-18.45 – zajęcia z robotyki dla dzieci polskich i ukraińskich
- wtorki, czwartki, godz. 10.00-11.30, 12.00-13.30, 16.00-17.30 – zajęcia z nauki języka polskiego
- czwartki, godz. 17.30-20.30 – gry planszowe dla młodzieży
- zajęcia muzyczne indywidualne – terminy ustalane na bieżąco
- wyjścia do instytucji kultury dla społeczności polsko-ukraińskiej – terminy ustalane na bieżąco
- poradnictwo psychologiczne – terminy konsultacji indywidualnych ustalane są na bieżąco
- spotkania indywidualne z animatorami w zależności od potrzeb.

3. Program Aktywności Lokalnej „Na Olszy”, ul. Brogi 26, tel. 780 511 835 - Dzielnica III (zadania realizowane we współpracy z UNICEF)

- wtorki, godz. 11.30-12.30 – zajęcia relaksacyjno-integracyjne w ramach projektu „Kraków bez Granic”
- wtorki, godz. 16.30-17.30 – zajęcia z robotyki LEGO
- wtorki, godz. 17.30-18.30 – zajęcia kreatywne dla dzieci
- środy, godz. 13.00-15.00 – zajęcia „Zdrowy kręgosłup” w ramach projektu „Kraków bez granic”
- środy, godz. 15.00-17.00 – Klub Młodych



- środy, godz. 15.30–16.30 – konwersacje z j. hiszpańskiego
- środy, godz. 17.00–20.00 – warsztaty teatralne dla młodzieży „Teatr ze społecznością”
- czwartki, godz. 9.15–11.15 – warsztaty rękodzieła (zadanie realizowane we współpracy z UNICEF)
- piątki, godz. 10.00–13.00 – warsztaty teatralne dla seniorów „Teatr ze społecznością”
- wyjście integracyjne do Muzeum Sztuki Japońskiej Manggha – termin do ustalenia
- konsultacje logopedyczne, zajęcia ogólnorozwojowe z elementami logopedii – terminy są ustalane według potrzeb
- konsultacje psychologiczne – terminy będą ustalane według potrzeb
- wolontariat na rzecz seniorów i niepełnosprawnych – zajęcia ogólnorozwojowe oraz usprawniające pamięć i koncentrację, robienie zakupów – terminy ustalane według potrzeb.

4. Program Aktywności Lokalnej „Prokocim” – ul. Nad Potokiem 6/117, tel. 780 511 837, 660 637 831 – Dzielnica XII

- poniedziałki, godz. 14.00–16.00 – warsztaty z rękodzieła artystycznego dla dorosłych
- poniedziałki, godz. 16.00–18.00 – robotyka, warsztaty dla dzieci
- środy, godz. 17.00–18.00 – warsztaty manualne dla dzieci
- nordic walking – spotkania w zależności od pogody i zebraniu grupy chętnych, terminy do ustalenia.

5. Program Aktywności Lokalnej „Na Żabińcu, ul. Konecznego 2/2u, tel. 695 802 278 – Dzielnica IV

- poniedziałki i środy, godz. 16.00–17.30 – kurs języka polskiego dla osób z Ukrainy poziom B2
- poniedziałki i środy, godz. 16.00–17.30 kurs języka polskiego dla osób z Ukrainy poziom A2/B1
- wtorki i środy, godz. 14.00–15.30 – kurs języka polskiego dla osób z Ukrainy poziom A1
- wtorki, godz. 16.00–18.00 – warsztaty z rękodzieła dla dorosłych (PL/UKR)
- środy, godz. 15.00–16.00 – zajęcia kreatywne dla dzieci PL/UKR
- środy, godz. 16.00–17.00 – Lego robotyka dla dzieci (PL/UKR)
- czwartki, godz. 15.00–16.00 – Lego robotyka dla dzieci (PL/UKR)
- piątki, godz. 10.00–14.00 – spotkania brydżowe dla seniorów.

Działania całoroczne Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

- **Miejska „Złota Rączka”** ma na celu zapewnienie nieodpłatnej pomocy seniorom w drobnych, domowych naprawach. Projekt skierowany jest do osób powyżej 60. roku życia, w pierwszej kolejności samotnych i niepełnosprawnych, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo. Zakres pomocy obejmuje drobne naprawy, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, jak również nie pociągające za sobą dużych nakładów finansowych. Naprawy wykonywane są wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc. Jak uzyskać wsparcie w ramach programu? Wystarczy zadzwonić na numer: **12 616 78 14** i



wskazać, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna.

- MOPS realizuje **projekt „Moc relacji** – wdrożenie zintegrowanego modelu profilaktyki przemocy domowej” w ramach programu „Sprawiedliwość”, współfinansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021. Partnerami projektu są Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień oraz Krakowska Fundacja Psychoterapii i Rozwoju „Dom Terapii”, a jego realizacja została zaplanowana do 31 grudnia 2023 r. W ramach projektu działa Centrum dla Rodzin, w którym można uzyskać pomoc w problemach relacyjnych. Osoby zainteresowane skorzystaniem z oferty pomocowej zapraszamy do Centrum dla Rodzin mieszącego się przy ul. Głowackiego 4/11-12 w godzinach otwarcia od poniedziałku do piątku (8.00–20.00) lub kontaktu telefonicznego pod numerem: **887 202 913**.
- MOPS w partnerstwie z Chrześcijańskim Stowarzyszeniem Osób Niepełnosprawnych Ich Rodzin i Przyjaciół „Ognisko” realizuje **projekt „Wzmocnienie systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie wobec seniorów i osób niepełnosprawnych w Krakowie”** finansowanego z Funduszu Małych Grantów 2, Rozwój lokalnego systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Celem projektu jest podniesienie wrażliwości oraz świadomości społecznej dotyczącej problemu przemocy wobec osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami, rozwój współpracy interdyscyplinarnej i integracja działań na poziomie lokalnym, zwiększenie skuteczność udzielanej pomocy oraz wsparcia.