

PROGRAMY AKTYWNOŚCI LOKALNEJ – BLISKO LUDZI

Od ponad 15 lat Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie realizuje w całym mieście pracę socjalną metodą środowiskową w formie Programów Aktywności Lokalnej (PAL). Prowadzą one działania aktywizujące, animacyjne, edukacyjne i pomocowe, reagując na wcześniej zdiagnozowane potrzeby konkretnych środowisk. Działania te znacząco poprawiają wzajemne relacje i jakość życia lokalnych społeczności. Ponadto przeciwdziałają marginalizacji i wykluczeniu społecznemu, uczestnicząc w budowie sieci współpracy wśród sąsiadów i lokalnych przedsiębiorców oraz koordynując realizację różnych inicjatyw.

Pomagają także w podnoszeniu kwalifikacji i kompetencji uczestników programów.

Wpływają na wzrost poczucia identyfikacji z miejscem, w którym się mieszka. Specjalizują się w pobudzaniu ludzi do działania na rzecz środowiska lokalnego, choćby w kontekście corocznego zgłaszania przez nich wniosków i projektów do Budżetu Obywatelskiego. Skierowane są one do wszystkich zainteresowanych osób, bez względu na ich wiek. Uczestnictwo we wszystkich działaniach Programów Aktywności Lokalnej jest bezpłatne.

Zapraszając do korzystania z szerokiej oferty PAL, przedstawiamy poniżej realizacje i plany na najbliższe miesiące w kilku z nich, w szczególności tych zlokalizowanych w Nowej Hucie:

PAL Mistrzejowice, ul. Kuczkowski 3/2U – Dzielnica XV

W PAL-u prowadzone są zajęcia sportowo-rekreacyjne: joga, qigong, siatkówka, zajęcia z rękodzieła dla dzieci i dorosłych, zajęcia relaksacyjno-oddechowe, koło brydżowe oraz kurs programowania. Realizowane są wyjścia do krakowskich instytucji kultury. Ponadto, co kwartał, w siedzibie PAL organizowana jest wymiana ubrań. Część zajęć prowadzona jest wolontaryjnie przez osoby uczestniczące. Dzięki współpracy ze Szkołą Podstawową nr 85 możliwe jest korzystanie z sali sportowej oraz sali komputerowej.

PAL Zesławice i Kantorowice, ul. Morcinka 40 – Dzielnica XVII

Realizowane są tu warsztaty logopedyczne dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym w ramach realizacji Budżetu Obywatelskiego pt. „Neurologopedia dla najmłodszych”. Działania skierowane są dla mieszkańców Dzielnicy XVII Wzgórza Krzesławickie. W projekcie przewidziano m.in.: diagnostykę zaburzeń mowy, zajęcia indywidualne logopedyczne, warsztaty grupowe artystyczno-kulinarne dla dzieci.

W czerwcu w ramach oferty PAL zorganizowano wycieczkę do zamku w Chęcinach, skansenu w Tokarni i Jaskini Raj. 22 czerwca odbył się piknik osiedlowy pn. „Zasadź się na zdrowie”.

Zaplanowane są również warsztaty: koncert mis i gongów, kreatywne boxy kwiatowe, warsztaty „Gra w Picassa” dla dzieci, gimnastyka słowiańska dla kobiet.

W sezonie letnim zrealizowane zostaną również spotkania na terenie ogrodu społecznego oraz warsztaty kreatywne dla dzieci w ramach realizacji zajęć „Była sobie sztuka”.

PAL Wróznice, ul. Wróznicka 49 – Dzielnica XVIII

W siedzibie kontynuowane są działania cykliczne – zumba dla dzieci i dla dorosłych, zajęcia sportowe – zdrowy kręgosłup dla dorosłych, lego robotyka dla dzieci, zajęcia z robótek ręcznych – szydełkowanie dla dzieci i dla dorosłych, dyżur animatora lokalnego, zajęcia sportowe dla młodzieży i dorosłych w Szkole Podstawowej nr 141. Do dyspozycji jest klub książek i gier oraz przestrzeń kawiarniana z kawą i herbatą.

PAL, 16 czerwca, brał udział w Festynie Rodzinnym przy Szkole Podstawowej nr 141

w Kościelnikach, gdzie zapewnił część animacji. Z kolei 23 czerwca uczestniczył w Dniu Wadów, gdzie organizował animacje dla najmłodszych.

W czerwcu rozpoczęło się odnawianie ścian na klatkach schodowych w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej Wróznice (szpachlowanie, malowanie, sprzątnięcie).

PAL współorganizuje, 29 czerwca, obchody jubileuszu 90-lecia powstania Ochotniczej Straży Pożarnej we Wróznicach i przygotowuje atrakcje dla rodzin z dziećmi.

Lipiec i sierpień to miesiące wakacyjne, bez stałych zajęć. W tym czasie w PAL-u będą organizowane zajęcia warsztatowe dla dzieci w ramach wypoczynku letniego. Odbędzie się również kurs pomocy przedmedycznej.

PAL Na Skarpie, os. Na Skarpie 35 – Dzielnica XVIII

Raz w miesiącu odbywają się spotkania filmowe pod nazwą „Kino Na Skarpie” w ramach inicjatywy mieszkańców, którzy dobierają samodzielnie repertuar filmowy, prowadząc dyskusje po każdym seansie.

Codziennie od poniedziałku do piątku prowadzone są zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów – tenis stołowy i bilard. Organizowane są zajęcia pilates i zdrowy kręgosłup. Co miesiąc prowadzone są warsztaty rozwojowe z elementami choreoterapii dla kobiet.

Pracownicy PAL prowadzą zajęcia muzyczne – indywidualne i grupowe, w tym koncerty okolicznościowe dla uczestników organizowane przez profesjonalnych muzyków, którzy regularnie odbywają tu próby. Pojawiają się na nich również uczniowie i uczennice Państwowej Szkoły Muzycznej II st. im. Fryderyka Chopina w Krakowie.

Realizowany jest projekt „Trzy Kolory” we współpracy z Zespołem Szkół Zawodowych Huty im. Tadeusza Sendzimira, nagrodzony tytułem Filantropa Krakowa 2022, w ramach którego podejmowane są działania poprawiające warunki

Kontakt do wszystkich realizowanych obecnie Programów Aktywności Lokalnej dostępny jest pod adresem:

https://mops.krakow.pl/pal/212712,artykul.gdzie_jestesmy.html

mieszkaniowe osób starszych i z niepełnosprawnościami (remonty i doposażenie mieszkań). Cyklicznie odbywają się spotkania z Krystyną Rożnowską, dziennikarką i pisarką, która opowiada o swoich książkach o tematyce zdrowotnej i reportażowej, a także o podróżach.

Planowana jest organizacja pikniku dla dzieci w związku z zakończeniem zajęć z logorytmiki prowadzonych w ramach Klubu Rodziców.

W sierpniu odbędzie się kolejna edycja turnieju piłkarskiego dla młodzieży Huta Champions League 2024 na obiektach Klubu Sportowego Wanda.

Osoby zainteresowane mogą również skorzystać z poradnictwa



Zajęcia z dziećmi w PAL Na Skarpie

psychologicznego i dowiedzieć się o różnych formach pomocy, leczenia i wsparcia dedykowanych mieszkańcom Krakowa. Wszystkie powyższe działania w ramach PAL są bezpłatne. Zapraszamy do śledzenia profilu PAL na FB: <https://www.facebook.com/palnaskarpie>.

PAL Nad Potokiem, ul. Nad Potokiem 6/117 – Dzielnica XII

W miesiącach letnich odbywają się warsztaty z rękodzieła artystycznego. Prowadzona jest grupa wsparcia dla rodziców, zajęcia z nordic walking z możliwością bezpłatnego wypożyczenia kijków, spotyka się grupa brydżowa. W każdą środę, w godz. 11-13, można korzystać z sąsiedzkiej kawiarenki, a w lipcu i sierpniu, we wtorki, w godz. 10-12, prowadzone będą zajęcia kreatywne dla dzieci i młodzieży.

W sobotę, 13 lipca, w godz. 11-16 odbędzie się Wakacyjny Piknik dla mieszkańców osiedla.

PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 – Dzielnica III

W czerwcu w PAL Na Olszy realizowano: zajęcia ruchowe (zdrowy kręgosłup, taniec w kręgu i linowy) w ramach projektu „Dzielnice pośrednictwo w pomocy osobom z niepełnosprawnościami i osobom starszym” ze środków Dzielnicy III.

Były także warsztaty rękodzieła i warsztaty ceramiczne, zajęcia językowe, w tym konwersacje z języka angielskiego w ramach Budżetu Obywatelskiego oraz zajęcia z języka hiszpańskiego.

Uczestnicy zajęć PAL wzięli udział w obchodach Święta Dzielnicy III oraz pikniku dla seniorów organizowanym przez Radę Dzielnicy III. W czasie wakacji w PAL kontynuowane będą stałe zajęcia (taniec w kręgu, zdrowy kręgosłup, rękodzieło).

Ponadto zorganizowane zostaną wyjścia integracyjne do instytucji kultury, m.in. do kina, muzeum, kręgielni.

Planowane jest również przeprowadzenie warsztatów międzypokoleniowych, które będą okazją do nauki nowych umiejętności i wymiany doświadczeń między młodszymi i starszymi uczestnikami. Przewidziana jest również wycieczka do Ojcowa oraz inne inicjatywy realizowane wspólnie z mieszkańcami, m.in. Klub Podróżnika.

PAL Stare Podgórze-Zabłocie, ul. Dąbrówki 7/3-4 – Dzielnica XIII

W miesiącach wakacyjnych w PAL prowadzone będą warsztaty z rękodzieła, spotkania z grami planszowymi, zajęcia kreatywne dla dzieci, zajęcia z języka angielskiego dla seniorów, wyjścia plenerowe, wycieczki rowerowe.

W ramach Klubu Rodziców odbywać będą się warsztaty krawieckie oraz zajęcia Bobo Joga.

PAL Znaczenie Rodziny, ul. Ugorek 1 – adresowany do osób z zaburzeniami psychicznymi i wspólnie z nimi zamieszkujących oraz osób spokrewnionych z terenu całego Krakowa

Od czerwca do sierpnia realizowane będą zajęcia z języka angielskiego dla grup: początkującej, średniozaawansowanej i zaawansowanej. Spotykać się będzie grupa wsparcia dla osób chorych psychicznie w remisji choroby. Realizowane będą warsztaty rękodzieła – ceramiczne, warsztaty ogrodnicze i krawieckie. Planowane są wyjścia do kina, na wystawę multimedialną Van Gogh oraz dwa pikniki – na uroczysku w Rzęsce oraz żegnający lato piknik w Dolinie Kobyłańskiej.

Fot. z archiwum PAL

