

# Nowohuckie PAL-e zapraszają

Programy Aktywności Lokalnej to działania realizowane dla mieszkańców Krakowa, które mają przede wszystkim motywować osoby w różnym wieku do dbania o najbliższe otoczenie, nawiązywania relacji z osobami z sąsiedztwa, realizowania swoich pasji.

## PROGRAMY AKTYWNOŚCI LOKALNEJ PROPOZYCJA DLA MIESZKAŃCÓW

W różnych częściach Krakowa funkcjonuje 12 Programów Aktywności Lokalnej w tym połowa na terenie samej Nowej Huty. Koordynatorem wszystkich programów jest Dział Rewitalizacji Społecznej Ośrodka Pomocy Społecznej.

Zajęcia proponowane i realizowane w PAL są zgodne z potrzebami i zainteresowaniami

mówi Krystyna Pawelek animatorka PAL „Sikorki”. - Dlatego został otwarty punkt porad obywatelskich, w którym dyżurował między innymi prawnik. Dzięki temu mieszkańcy mogli dowiedzieć się o możliwościach zmiany otoczenia oraz o sposobach rozwiązywania własnych problemów.

To był pierwszy, choć niełatwy krok. Żmudna praca pozwoliła na to, aby mieszkańcy bloku zaczęli zmieniać swoje życie. Kilku zostało wysłanych



Akcja krwiodawstwa.

resowaniami mieszkańców. Animatorzy pracujący w PAL konsultują się z mieszkańcami, tak aby proponowane aktywności były dla nich atrakcyjne i odpowiadające ich oczekiwaniom. Ważnym elementem pracy animatorów jest rozpoznanie deficytów występujących w różnych obszarach dzielnicy. W ten sposób organizowane są zajęcia np. kulturalne, sportowe, czy integracyjne. **ZMIENIĆ SWOJE OTOCZENIE - ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE**

Nowohuckie programy aktywności lokalnej w swoich propozycjach uwzględniają nie tylko działania w sferze kulturalnej, ale także mające na celu zmianę w otoczeniu oraz pomoc mieszkańcom w zmianie jakości życia. Tak właśnie było i jest w przypadku Programu Aktywności Lokalnej „Sikorki”. Praca animatorów na pierwszym etapie skoncentrowana była na poznaniu mieszkańców bloku przy ul. Sikorki i opracowaniu diagnozy ich potrzeb. Organizowane były spotkania, podczas których z mieszkańcami omawiane były problemy występujące w społeczności.

- Organizując naszą pracę i wychodząc z propozycjami do mieszkańców postanowiliśmy przede wszystkim postawić na to, aby mogli oni nabrać wiary w to, że zmiany w ich otoczeniu są możliwe. To miał być pierwszy krok. -

inicjatywy zrobienia ogródka jordanowskiego, odmalowania klatek schodowych.

## WSPÓLNIE - AKTYWNI

Programy Aktywności Lokalnej to nie tylko praca nad tym jak wyjść z trudnej sytuacji życiowej. To także oferta dla tych, którzy lubią aktywne formy spędzania wolnego czasu.

- Nasze programy to też propozycja dla wszystkich mieszkańców. Proponujemy wspólne, aktywne formy spędzania czasu wolnego, kiedy możemy nie tylko być razem, ale także zrobić coś ciekawego dla naszego najbliższego otoczenia - podkreśla Marcin Dziurok, kierownik Działu Rewitalizacji Społecznej MOPS. - Mieszkańcy uczestniczą w warsztatach komputerowych, zajęciach ruchowych, uczą się języków obcych, technik samoobrony, grają w piłkę, jeżdżą na wycieczki, pielęgnują klomby kwiatowe w ogrodach społecznych.

Istotnym elementem jest zaangażowanie uczestników. To właśnie na ich aktywność liczą animatorzy, którzy chcą, aby od mieszkańców wychodziły propozycje, które można wspólnie realizować.

## SAMI DLA SIEBIE

Wiele z tych aktywności jest inicjowanych przez samych mieszkańców. Zdarza się również, że mieszkańcy prowadzą zajęcia. Tak dzieje się w Zesławicach, gdzie w lokalu PAL jest duża sala, która przed 20 laty pełniła funkcję integracyjną dla mieszkańców osiedla, głównie pracowników Cegielni Zesławice. Ząb czasu nadgryzł ją, ale ta tzw. „chłodna przestrzeń dla niezależnych” natchnęła do wykorzystania jej na zajęcia sportowe. Animatorzy zapewnili kilka sprzętów do zajęć ruchowych, kilka urządzeń do fitnessu podarowali PAL mieszkańcy i tak przestrzeń została zaadaptowana. W sali każdy może w dowolnym dla siebie czasie poćwiczyć lub przyjść na bezpłatne za-

jęcia prowadzone przez mieszkankę Zesławic – wolontariuszkę PAL. - Zajęcia są prowadzone profesjonalnie i dostosowane do możliwości czasowych uczestników. Z uwagi na ograniczenia sali oraz rosnącą ilość zainteresowa-

## AKTYWNI DLA SPOŁECZEŃSTWA

Warto zauważyć, że uczestnicy PAL chętnie i aktywnie włączają się w życie społeczności lokalnej. Dzięki spotkaniom i zajęciom we własnym gronie



Warsztaty kulinarne

nych – ćwiczą nastolatki, jak i osoby w kwiecie wieku, planujemy rozszerzyć ofertę o tzw. pogotowie fitness - prowadzący wirtualny. - planuje Krystyna Pawelek.

Kolejną aktywnością zainicjowaną i koordynowaną przez samych uczestników są warsztaty kulinarne.

- Od samego początku działań PAL w społeczności osiedli Zesławice i Kantorowice jasnym stało się, że każde spotkanie, działanie, spędzenie czasu wolnego przy dobrej kawie, herbatce i jeszcze czymś do zagryzienia jest fajniejsze, miłsze i konstruktywniejsze. I tak w przygotowanym do tych celów aneksie kuchennym i sali nazwanej przez uczestników kawiarenką działamy kulinarnie. Pracują wszyscy, duzi i mali, wspólnie jedni uczą się od drugich, razem ustalają menu i zapewniają część produktów. Wcześniej były to zajęcia bardzo planowane, z terminami, konspektami oraz szczegółowym podziałem zadań, teraz to działania spontaniczne. Zawsze jest ktoś, kto zainicjuje menu, coś przyniesie, nie trzeba nikogo zachęcać do pracy, a potem do degustacji. Sama degustacja jest sposobem na spotkanie mieszkańców i załatwianie przy tym ważnych spraw, czy ustalanie nowych wyzwań. Liderkami w tym obecnie są dwie Panie: Bronia i Monika, to nasze szefowe kuchni, nauczycielki i koneserki smaku. - opowiada jedna z animatorek.

nabierają odwagi i ochoty, by działać na rzecz otoczenia. Wśród takich akcji wyróżnić należy akcję krwiodawstwa zorganizowaną z inicjatywy mieszkanki os. Zesławice – Pani sama wszystko ustaliła, nauczyła społeczność jak takie wydarzenie zorganizować i stało się. W roku 2017 odbyły się 2 akcje krwiodawstwa. Przyjechał mobilny punkt poboru krwi, uczestnicy PAL przygotowali poczęstunek, atrakcje dla oczekujących na oddanie krwi, w tym towarzyski mecz piłki nożnej pomiędzy drużynami z obu osiedli. Był konkurs wiedzy o krwiodawstwie i nagrody. Społeczność PAL „Po prostu ZIK” uznała, że to wartościowe działanie znalazło odzew wśród mieszkańców osiedli i okolic, więc zostało wpisane do cyklicznych działań. Na rok 2018 zaplanowaliśmy aż 3 akcje krwiodawstwa. Już dziś na nie serdecznie zapraszamy. - mówi Krystyna Pawelek.

## JAK TRAFIĆ DO PAL-U?

Każda zainteresowana osoba, która chce skorzystać z zajęć oferowanych przez PAL musi przede wszystkim zgłosić się do konkretnego miejsca. Ich adresy znajdują się ramce obok. Animatorzy lokalni w trakcie rozmowy przedstawiają ofertę, wysłuchają naszych propozycji i oczekiwań. Oferta PAL jest bezpłatna. Podstawowym warunkiem jest jednak chęć zainteresowanej osoby i aktywne uczestnictwo, do czego bardzo zachęcamy.

## Lista Programów Aktywności Lokalnej w Nowej Hucie

**PAL „Razem zmieniamy”,** ul. Jeziorko 42e, tel. 668-259-130, 780-511-836

**PAL „Streetwork – odkryj potencjał osiedla”,** ul. Jaremy 1, os. Na Skarpie 35, Bieńczycki Plac Targowy 11C, tel. 660-637-843, 607-808-431, 607-809-507, 781-977-201, 781-977-203, 607-509-368

**PAL „Sikorki”,** ul. Sikorki 15, tel. 780-511-834, 780-511-833, 660-637-862

**PAL „Złota Jesień”,** os. Złotej Jesieni 11B/20, tel. 780-511-833, 660-637-862, 660-637-863

**PAL „Zesławice i Kantorowice”,** ul. Gustawa Morcinka 15, tel. 780-511-834, 660-637-861

**PAL „Na Skarpie”,** os. Na Skarpie 35, tel. 668-259-130, 780-511-836

**PAL skierowany do rodzin zastępczych spokrewnionych i niezawodowych z terenu Gminy Miejskiej Kraków,** os. Słoneczne 14 31-958 Kraków, prowadzony przez Fundację Nowe Centrum tel. 733-956-640, 12-422-29-94

Kraków

Nowa Huta  
miejsce dobre do życia

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie