

# MAM

## ochotę działać

## dla lokalnej

## społeczności



Miejsce Aktywności  
Mieszkańców  
w Nowym Sączu

# Skąd wziął się pomysł na MAM?

## Nasz pomysł na MAM

---



Inicjatorem projektu Miejsce Aktywności Mieszkańców jest Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych w Krakowie, która wspiera innych w społecznym zaangażowaniu i pomaga im przekładać marzenia na działania. Wspieramy mieszkańców, działaczy i pracowników stowarzyszeń oraz fundacji, także urzędników. Promujemy współpracę, dzielimy się swoją wiedzą i doświadczeniami, inspirujemy do podejmowania nowych przedsięwzięć i rozwiązań. Wszystko to jest możliwe dzięki synergii i różnorodności kompetencji naszego zespołu animatorek, mentorek, ekspertek, badaczek i koordynatorek. Od 2007 roku jesteśmy obecni w małopolskim sektorze pozarządowym i społecznym.

Od dawna marzyliśmy o tworzeniu w Małopolsce miejsc, które będą przestrzenią do rozwoju oraz działania społeczników i osób zaangażowanych w prowadzenie organizacji pozarządowych.

Nasze marzenie najpierw zrealizowaliśmy w Krakowie, wspólnie z wieloma organizacjami, nawiązując współpracę z Urzędem Miasta Krakowa i tworząc założenia funkcjonowania Centrum Obywatelskiego w Krakowie.

W pierwszych latach jego działalności (2015 - 2016), wspólnie z partnerskimi organizacjami, podjęliśmy wyzwanie przekształcenia tego marzenia w rzeczywistość i uruchomienia Centrum. W czasie naszego działania Centrum Obywatelskie zbudowało wokół siebie społeczność zaangażowanych organizacji pozarządowych (NGO) i aktywistów, wypracowało rytm codziennych działań i okrzepło w pełnieniu swoich funkcji. Dziś Centra Obywatelskie są elementem systemu współpracy urzędu i organizacji w Krakowie.

Centra okazały się dobrym sposobem na to, by przedstawiciele mieszkańców, lokalnych NGO oraz instytucji samorządowych, przy wsparciu naszej organizacji,

wspólnie wykreowali i wcieliili w życie swój pomysł na MAM. Tak powstały: MAM Chrzanów oraz MAM Nowy Sącz! Teraz ideą Miejsc Aktywności Mieszkańców zarażamy kolejne społeczności!

Joanna Czarnik, Członkini Zarządu

## Miasto wiedzy i kreatywnych ludzi



Gospodarze miasta, budując jego markę posługują się hasłem: „Nowy Sącz – miasto wiedzy i kreatywnych ludzi”. Po stronie aktywów, na czele listy, wpisują właśnie jego mieszkańców. Dopiero w kolejności inne walory - położenie (dogodny punkt do kontaktów z krajami z południa Europy), dobrą atmosferę dla przedsiębiorców i prowadzenia tu biznesu, infrastrukturę komunalną, ofertę kulturalną i turystyczną dla mieszkańców i gości, przyjazne środowisko naturalne oraz plany inwestycyjne ważne dla miasta, sądeczan i gości, co ważne jest dla jego pozycji w Małopolsce.

Biorąc udział w projekcie Miasto Nowy Sącz zyskało:

- utworzenie Centrum Społecznościowego, które będzie realizowało dodatkową ofertę wsparcia dla czterech wybranych grup mieszkańców, w tym osób defaworyzowanych (np. osoby z niepełnosprawnościami, bezrobotne, dzieci i młodzież, osoby starsze, młodzi rodzice, lokalni liderzy). Obejmuje ona prowadzenie przez rok regularnych działań przez lokalne organizacje finansowanych ze środków projektu,
- wsparcie w dostosowaniu lokalu Centrum Społecznościowego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz jego wyposażeniu (projekt aranżacji wnętrza oraz wyposażenie),
- wsparcie w przygotowaniu się do dalszego, opartego o współpracę finansową gminy z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, prowadzenia Centrum Społecznościowego

## **Biuro Aktywności Mieszkańców**

Jednostką, która odpowiada za Miejsce Aktywności Mieszkańców jest Biuro Aktywności Mieszkańców Urzędu Miasta Nowego Sącza, którego zadaniem jest m.in. praca nad wdrożeniem Centrum Społecznościowego w Nowym Sączu.

## **Stowarzyszenie Szersze Horyzonty**

Stowarzyszenie Szersze Horyzonty jako organizacja prowadząca, zapewnia trwałość realizacji projektu. Stowarzyszenie od chwili swojego powstania w 2010 roku prowadzi działalność szkoleniową dla nauczycieli oraz innych osób (w tym dla członków NGO) oraz organizuje konkursy kulturalno-społeczne (Smoczuś, Rajcuś Krakowski, Rajcuś Sądecki, Żaczek, Na początku było Słowo, Plus Ratio Quam Vis).

## **Nasze wartości – dla wszystkich**

Miejsce Aktywności Mieszkańców tworzy przestrzeń do aktywności społecznej dla wszystkich mieszkańców Nowego Sącza. Szczególnie zapraszamy osoby z naszego sąsiedztwa, czyli Osiedla Przydworcowego i okolic.

W MAMie znajdą dla siebie miejsce m.in.: mamy z małymi dziećmi, seniorzy, miłośnicy fotografii, psów i rowerów czy osoby z niepełnosprawnościami. Każdy, kto ma pomysł na nowe działanie dotyczące sąsiedztwa i rozwoju zainteresowań, może przyjść z tym do nas. W MAMie pomożemy go zrealizować.

MAM działa w oparciu o wartości, które leżą u podstaw naszych poczynań. Są to:

- **szacunek**, rozumiany jako: przyjaźń, wspieranie, uznanie, empatia, poczucie humoru, dobre relacje z ludźmi,
- **współodpowiedzialność**, rozumiana jako: współpraca, wspólne działanie, bezpieczeństwo, wolność, wspieranie słabszych,
- **uczciwość**, rozumiana jako: postawa fair, zaufanie, słowność,
- **wytrwałość**, rozumiana jako: zapał, samodzielność, konsekwencja,

- **uczenie się**, rozumiane jako: innowacyjność, sprawczość, kreatywność, praca zespołowa.

## Gdzie nas znajdziecie

---

MAM zlokalizowany jest na osiedlu Przydworcowym w Nowy Sączu, przy ulicy Żółkiewskiego 23. Nazwa osiedla nawiązuje do zabytkowego dworca PKP powstałego w latach 1908 -1909. W przestrzeni MAM-u działa również Świetlica Osiedlowa. „Przydworcowe” zaprasza wszystkich bez względu na wiek – dzieci, młodzież, osoby dorosłe.

## Nasza aktywność

W Miejscu Aktywności Mieszkańców działamy na wielu frontach, m.in. z:

- **grupą rodziców z małymi dziećmi,**
- **trochę starszymi dzieciakami,**
- **młodzieżą tą młodszą i trochę starszą również,**
- **seniorami,**
- **osobami z niepełnosprawnościami.**

Organizujemy stałe spotkania i zajęcia dla różnych grup mieszkańców, zgodnie z ich oczekiwaniami i zainteresowaniami.

Spotkania integracyjno-edukacyjne dla rodzin z dziećmi mają na celu integrację oraz wzrost poczucia własnej wartości rodziców z dziećmi, które na neutralnym gruncie, w przestrzeni MAM-u, mogą oderwać się od codziennych obowiązków, podzielić swoimi doświadczeniami czy problemami na gruncie wychowawczym, uzyskać wsparcie w grupie oraz wzbogacić swoją wiedzę i zainspirować się do kreatywnego spędzania czasu w domu.

**Zajęcia animacyjno-edukacyjne dla dzieci** prowadzone są w comiesięcznych tematycznych blokach, które tworzymy w oparciu o różne narzędzia edukacji

nieformalnej. Mają na celu rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci, rozwój umiejętności interpersonalnych i współpracy w grupie, pobudzenie kreatywności czy zwiększenie poczucia własnej wartości. Zajęcia bazują na naturalnej spontaniczności i aktywności dzieci, ich ciekawości w poznawaniu otaczającego ich świata i otwartości na nowe doświadczenia.

**Zajęcia społeczno-kulturalno-edukacyjne dla dorosłych** oraz spotkania tematyczne ukierunkowane są na propagowanie idei uczenia się przez całe życie, wskazanie sposobów na zagospodarowanie czasu wolnego osobom w wieku seniorskim, stymulowanie ciekawości poznawczej, a także wzrost pozytywnych relacji i budowanie poczucia wspólno-ty. Aktywności jakie podejmujemy to m.in.: spotkania kreatywne i ekspresji twórczej, podczas których uczymy się różnych technik rękodzielniczych i artystycznych, spotkania tematyczne z zaproszonymi gośćmi (dotyczące np. fotografii, sztuki operowanie słowem, pozytywnej dyscypliny), popołudnia z grami stolikowymi i przestrzennymi czy działania międzypokoleniowe.

**Spotkania integracyjne dla osób z niepełnosprawnościami** to otwarta, przyjazna i nieformalna przestrzeń dla wspólnych rozmów oraz spędzenia czasu wedle własnych potrzeb i na własnych zasadach. Spędzamy czas m.in. grając w gry planszowe/przestrzenne i komputerowe, oglądając filmy i dyskutując przy ciastku i herbacie. Aktywności te wzmacniają wśród uczestników zajęć poczucie własnej wartości, sprawczości i podmiotowości.

Obok prowadzenia stałych zajęć, nieustannie kierujemy się naszą misją - jesteśmy tu po to, aby każdy mieszkaniec i mieszkanka naszego osiedla czy szerzej – Nowego Sącza, mieli możliwość zrealizować swoje pomysły, zaproponować oddolne działanie, podzielić się z innymi swoją wiedzą i umiejętnościami bądź zasięgnąć porady. W ten sposób zgłosili się do nas np. rodzice prowadzący edukację domową czy młodzi przedsiębiorcy u progu rozwoju swojej działalności gospodarczej. Obie te grupy potrzebowały komfortowej i przytulnej przestrzeni do spotkań, a dzięki obecności MAM mogą regularnie się widywać, dzielić doświadczeniem i wymieniać spostrzeżeniami.

Od kwietnia 2021 roku w MAM uruchomiony został cykl pod nazwą Kawiarenki Obywatelskiej. Jest to przestrzeń o charakterze edukacyjnym, przeznaczona

do prowadzenia dialogu na ważne tematy dla lokalnej społeczności dotyczące różnych dziedzin życia miasta. W jej ramach odbyły się spotkania w obszarze edukacji obywatelskiej poświęcone np. Budżetowi Obywatelskiemu, trybowi tzw. małych grantów, wsparciu z funduszy europejskich dla przedsiębiorców. Były spotkania dotyczące ciekawych inicjatyw czy prezentowania dobrych praktyk np. kooperatywy spożywczej, edukacji domowej, ekologii. W ramach Kawiarenki okazjonalnie prowadzony jest także otwarty dyżur społeczny, czyli możliwość podjęcia dyskusji lub skonsultowania się w kwestiach realizacji pomysłów czy związanych z wszelkiego rodzaju trudnościami i dylematami, czego nie brakuje na co dzień w naszym mieście.

## **Wspólne dokonania**

Od początku istnienia MAM angażujemy zróżnicowane grupy społeczne, które służą integracji i umacnianiu więzów sąsiedzkich. Dzięki temu grupa senierek i seniorów spotykała się przy kawie i ciastku, aby porozmawiać i tworzyć różne rękodzielnicze ozdoby (m.in.: jajka wielka-nocne ze styropianu owijane wstążkami lub filcowane wełną na sucho, bombki styropianowe przystrojone cekinami / wstążkami). Dekoracje wykonane podczas takich spotkań były następnie rozwieszane wspólnie przez animatorów i mieszkańców na okolicznych drzewkach na osiedlu.

Cykl spotkań integracyjno-wzmacniających miały także mamy z dziećmi i osoby z niepełno-sprawnościami. Animatorzy skupieni wokół MAM-u podejmowali również akcje promujące aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia -. #Rozbiegany MAM oraz #Rowerowo z MAMem.

W okresie wybuchu pandemii COVID-19 działania MAM zostały przekierowane do sfery wirtualnej. Jednak pomimo licznych barier, jakie narzuca organizowanie społeczności w Internecie, nie ustawaliśmy w zapale i skupiliśmy się na promowaniu ciekawych aktywności i urozmaicenia ludziom nieco przygnębiającej codzienności. Tak powstały serie: #MAMy pomysł na zabawę, czyli zestaw propozycji na kreatywne spędzanie czasu w domu z dzieckiem, także #MAM gotuje – przepisy na różne potrawy czy #Wyjdz z domu – posty z opisami

nie-wymagających i dostępnych dla każdego wycieczek w okolice Nowego Sącza. Tworzyliśmy również zestawy z artykułami do realizacji rękodziela, które były dostarczone seniorkom do domów, aby nie nudziły się, siedząc zamknięte w czterech ścianach. Wspieraliśmy również akcję samopomocową uruchomioną przez lokalnego społecznika nazwaną „Sądecka Pomoc Sąsiedzka”, która miała pomóc ludziom choćby przy wyprowadzaniu zwierząt domowych czy dostarczania zakupów/obiadów tym, którzy ze względu na konieczność odbycia kwarantanny czy przechodzenia choroby nie mogli opuszczać mieszkań.

W MAMie organizujemy również wiele wydarzeń okolicznościowych wokół stałych świąt szczególnych dni – m.in.: Dnia Kobiet, Dnia Dziecka, Andrzejek, osiedlowego ubierania świątecznej choinki czy zabawy karnawałowej.

W bieżącym, 2021 roku, nastawiliśmy się na zwiększenie częstotliwości działań ekologicznych i edukacyjnych dla mieszkańców w tym obszarze. Dlatego organizujemy wydarzenia promujące odpowiedzialną konsumpcję czy ekonomię cyrkularną i współdzielenia. W kwietniu br. z okazji Dnia Ziemi wzięliśmy udział w akcji sprzątania brzegów Kamienicy wraz z Polskim Towarzystwem Tatrzzańskim Oddział Beskid w Nowym Sączu. Zorganizowaliśmy również zajęcia edukacyjne dla dzieci i dla dorosłych w formie warsztatowej, których tematem przewodnim była ekologia i edukacja klimatyczna właśnie. Oba wydarzenia były przeprowadzone we współpracy z młodymi aktywistkami i aktywistami z Młodzieżowego Strajku Klimatycznego w Nowym Sączu, których czynnie wspieramy w walce o klimat i dobro naszej planety. W lipcu urządziliśmy „Kiermasz bezgotówkowej wymiany rzeczy”, czyli sąsiedzki „pchli targ”. Chcieliśmy również w ten sposób zintegrować lokalną społeczność, sprowokować do oddolnej samopomocowej zmiany i promować ideę less waste – czyli ograniczenia konsumpcji i zmniejszenia ilości odpadów. Wspólnie dzieliliśmy/wymienialiśmy się dobrami, które nam już nie służą (głównie ubrania, książki, przedmioty codziennego użytku), a które mogły okazać się przydatne drugiej osobie. Wydarzenie to było nie tylko pretekstem do wzmacniania sąsiedzkich więzi, ale i alternatywą dla mechanizmów, które nie wspierają oddolnych akcji samopomocowych i ekonomii daru.



## Tak o nas mówią

### **Edyta Basiaga – koordynatorka projektu z ramienia UM Nowy Sącz:**

„W okresie trwania projektu animatorzy wykazywali się profesjonalizmem, dużym zaangażowaniem oraz rzetelnością w wykonywaniu swoich obowiązków. Konsekwentnie dążyli do realizacji założeń projektu i bardzo mocno zaangażowali lokalną społeczność do działania.”

### **Joanna, mama czwórki dzieci:**

„Miejsce dla małych i dużych. Wyjątkowa przestrzeń, która mnie urzekła otwartością i dostępnością, gdy szukałam miejsca na spotkania dla mam z dziećmi. Ponadto moje dzieci uczestniczą regularnie w kreatywnych zajęciach organizowanych przez MAM. Gdy potrzebujemy zorganizować spotkanie dla dorosłych, MAM również odpowiada na nasze potrzeby. Gorąco polecam to miejsce każdemu.”

### **Justyna:**

„Poznałam MAM dzięki kawiarence obywatelskiej, w której bywam regularnie, korzystając ze spotkań z ekspertami, poznając innych aktywistów społecznych i rozwijając nowe kompetencje. To miejsce bardzo potrzebne i ważne na mapie Nowego Sącza – nie tylko jako przyjazna, zadbana przestrzeń, w której przyjemnie jest przybywać, ale przede wszystkim jako punkt styku pomiędzy ludźmi, inicjatywami i pomysłami ważnymi dla rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Cieszę się, że mogę być częścią tej inicjatywy.”

### **Jolanta, seniorka:**

„Co mi się podoba w MAM? Przede wszystkim to, że jest takie miejsce w Nowym Sączu. Spotkania z ludźmi, którzy mają gotową ofertę do realizacji np. wycieczki, czytanie poezji, rozmowy i inne – w tym poznawanie ludzi. Uczestnictwo w innych formach międzypokoleniowej aktywności i wymiany, np. teatrzyk dla dzieci – bycie narratorem czy aktorem. MAM pozwala również na odkrywanie własnych uzdolnień. Brawo dla MAM, to dobre miejsce na świecie!”

## **Marta Oźlańska, mentorka w MAMie w Nowym Sączu:**

„Kiedy myślę o MAMie, myślę przede wszystkim o ludziach, którzy czują ideę otwartości i aktywności: chcą zrobić coś dla siebie i innych. A w tym miejscu można. Ludzie mogą realizować swoje pomysły, mogą zainicjować coś swojego albo uczestniczyć w aktywnościach organizowanych przez innych. Można też wymieniać się swoimi pomysłami, umiejętnościami, doświadczeniem, sposobem na spędzanie czasu, a także rzeczami – na rzecz MAM.”



## **Są z nami**

**Anna Łukaszczyk** – od września 2019 roku animatorka MAM. Prowadzi zajęcia kreatywne z dziećmi, spotkania integracyjno-edukacyjne dla rodziców z dziećmi, a także dba o zapewnienie przestrzeni dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, prowadząc zajęcia edukacyjno-artystyczne oraz samopomocowe spotkania osób z niepełnosprawnością. Od 21 lat działa w grupie „Wiara i Światło” w Nowym Sączu, która jest częścią międzynarodowej wspólnoty osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzin i przyjaciół, a od kilkunastu lat jest koordynatorką tej Wspólnoty. Przygotowuje spotkania grupy, planuje działania osób w niej uczestniczących oraz organizuje coroczne, wakacyjne obozy wspólnotowe. Wolontariuszka w schronisku dla bezdomnych zwierząt.

**Agnieszka Banek** – antropolożka kultury, edukatorka. Od kwietnia 2021 roku animatorka społeczności w MAM. Interesuje się holistycznym rozwojem człowieka, w oparciu o wewnętrzne zasoby, które jest w stanie zgłębiać poprzez pracę różnymi metodami zaczerpniętymi z edukacji nieformalnej i głębokiego kontaktu z Naturą. Zaangażowana w aktywność obywatelską, prawa człowieka, wolontariat i liczne projekty, których celem jest zdobycie narzędzi do wzmocnienia lokalnej społeczności. Jej pasją jest m.in.: drama / pedagogika teatru, joga, edukacja ekologiczna i równościowa czy ekopsychologia. W MAMie

moderuje zajęcia z seniorami, prowadzi Kawiarenkę Obywatelską i wspiera wszelkie oddolne inicjatywy proponowane przez mieszkańców.

## Nasi Partnerzy



### Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych

**Zadania:** koordynacja formalna oraz merytoryczna projektu, opracowanie Modelu Centrum Społecznościowego, moderacja procesu wypracowywania założeń Centrum w każdym z samorządów, animacja współpracy z samorządem, wsparcie lokalnych NGO w przygotowaniu i prowadzeniu Centrum, prowadzenie działań edukacyjnych dla przedstawicieli JST, NGO i lokalnej społeczności.



### Gmina Chrzanów

**Zadanie:** praca nad wdrożeniem Centrum Społecznościowego w Chrzanowie.



### Miasto Nowy Sącz

**Zadanie:** praca nad wdrożeniem Centrum Społecznościowego w Nowym Sączu.



CENTRUM  
KOMUNITNÉHO  
ORGANIZOVANIA

## **Centrum Komunitného Organizovania**

**Zadanie:** dzielenie się doświadczeniem w prowadzeniu Centrów Społecznościowych.

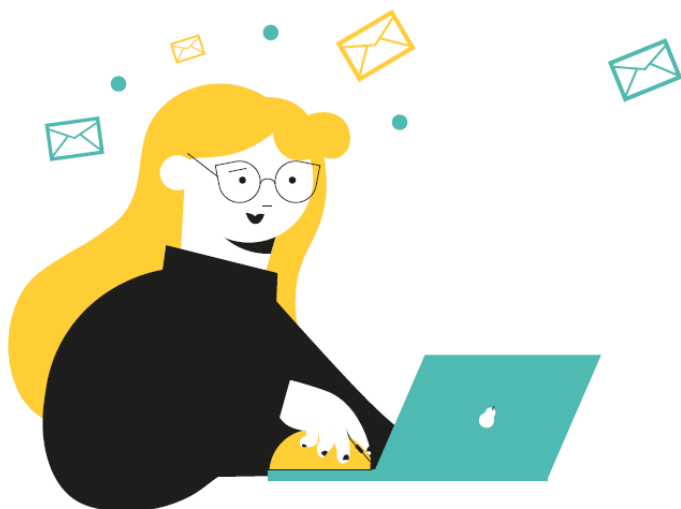
## **Podziel się swoją opinią o Miejscu Aktywności Mieszkańców w Nowym Sączu!**

**Nasi animatorzy czekają na Twoje sugestie!**

---

Jeśli masz jakiegokolwiek pytanie dotyczące Miejsc Aktywności Mieszkańców, chcesz dowiedzieć się o nich więcej czy zapytać o inną formę współpracy, odezwij się!

- [facebook.com/mamnowysacz/](https://facebook.com/mamnowysacz/)
- grupa na FB: @mamnowysacz
- email: [mam.nowysacz@gmail.com](mailto:mam.nowysacz@gmail.com)
- Anna Łukaszczyk – tel. +48 883 940 332
- Agnieszka Banek – tel. +48 721 081 153



**Dołącz do nas! Czekamy na Ciebie tutaj:**

**MAM w Nowym Sączu**  
**ul. Żółkiewskiego 23**  
**33-300 Nowy Sącz**



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.