



# POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ - kwiecień 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
03.IV Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-20:00 MCKCIE	Szkolenie połączone z warsztatami pn. "Sprawność ciała i umysłu - cała prawda o kręgosłupie". Poprowadzi rehabilitantka - Pani Sylwia Kantor.
04.IV Środa	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-19:00 MCKCIE	Pierwsze z cyklu spotkań (teoretyczne) pn. "Trening nordic walking z elementami fitnessu". Prosimy, alby każdy uczestnik zaopatrzył się w kijki.
05.IV Czwartek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-20:00 MCKCIE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
06.IV Piątek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
09.IV Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
10.IV Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-20:00 MCKCIE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
11.IV Środa	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
12.IV Czwartek	Spotkanie z cyklu "Zajęcia muzyczne"	17:00-20:00 MCKCIE	Warsztaty wspólnego śpiewu – karaoke.
13.IV Piątek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
16.IV Poniedziałek	WARSZTATY KULINARNE	16:00-19:00 SP 1	Warsztaty kulinarne składające się z części teoretycznej i praktycznej będą prowadzone przez profesjonalnych wykładowców.
17.IV Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-20:00 MCKCIE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
18.IV Środa	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
19.IV Czwartek	Spotkanie z cyklu „Zajęcia taneczne”	17:00-20:00 MCKCIE	Nauka tańców towarzyskich z elementami tańca regionalnego. Warsztaty poprowadzi Pani Stanisława Morańda.
20.IV Piątek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
23.IV Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
24.IV Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-20:00 MCKCIE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
25.IV Środa	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
26.IV Czwartek	WIECZOREK TANECZNY	17:00-20:00 MCKCIE	Wieczorek taneczny połączony z wieczorkiem integracyjnym i zapoznaczym (kawa, herbata, napoje chłodzące, przekąski).
27.IV Piątek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
30.IV Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora „Zajęcia ruchowe”	17:00-19:00 PARK	Trening nordic walking z elementami fitnessu.

Zajęcia odbywać się będą w:

- MCKCIE  
Miejskie Centrum Kultury, Czytelniwa i Edukacji w Grybowie, ul. Kościuszki 7 (dawnie kino "Biała")
- PARK:  
Zbiórka w Parku Miejskim w Grybowie przy muszli koncertowej
- SP 1:  
Szkoła Podstawowa Nr 1 w Grybowie, ul. Szkolna 1



**MAŁOPOLSKA**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**

Więcej informacji oraz  
szczegółowy harmonogram zajęć:  
Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie  
(tel. 18 445 21 62) lub [www.grybow.pl](http://www.grybow.pl)