



BURMISTRZ MIASTA GRYBÓW

oraz

Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie

zapraszają do udziału w zajęciach realizowanych w ramach programu pn.

POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+



HARMONOGRAM ZAJĘĆ - maj 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
07.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
08.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
09.V Środa	Akademia Urody Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Warsztaty i konsultacje dotyczące pielęgnacji i urody. Poprowadzi wykwalifikowana kosmetyczka Pani Ewelina Demaj.
11.V Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
14.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
15.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
17.V Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
18.V Piątek	WYJAZD PLENEROWY	08:00-17:00 OPS (zbiórka)	Wycieczka do Szczawnicy.
21.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
22.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
24.V Czwartek	Spotkanie z cyklu "Zajęcia taneczne"	17:00-18:30 MCKCiE	Nauka tańców towarzyskich z elementami tańca regionalnego. Warsztaty poprowadzi Pani Stanisława Morańda.
25.V Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
28.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Trening nordic walking z elementami fitnessu.
29.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane (do wyboru).
30.V Środa	Spotkanie z cyklu "Zajęcia taneczne"	17:00-18:30 MCKCiE	Nauka tańców towarzyskich z elementami tańca regionalnego. Warsztaty poprowadzi Pani Stanisława Morańda.



Zajęcia odbywać się będą w:

- MCKCiE
Miejskie Centrum Kultury, Czytelnictwa i Edukacji w Grybowie, ul. Kościuszki 7 (dawnie Kino "Biała")
- OPS:
Zbiórka przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Grybowie, ul. Ogrodowa 4

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

MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!