



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 - lipiec 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
02.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
03.VII Wtorek	SPOTKANIE PLENEROWE	16:00-21:00 POLITECHNIKA	OGNISKO
05.VII Czwartek	WYJAZD PLENEROWY*	08:00-17:00 OPS (zbiórka)	Wycieczka do Wysowej-Zdrój. W planie: do wyboru basen lub grota solna, grill w Parku Zdrojowym itp.
06.VII Piątek	Akademia Urody Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Warsztaty dotyczące pielęgnacji i urody - dermo konsultacja aparatem API. Poprowadzi Pani Magdalena Przybyło.
09.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
10.VII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
12.VII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
13.VII Piątek	Akademia Rękodziela Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie (cz. I). Poprowadzi Pani Elżbieta Gryzło.
17.VII Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
19.VII Czwartek	WIECZOREK TANECZNY	18:00-21:00 MCKCiE	Wieczorek taneczny i integracyjno-zapoznawczy. Muzyka na żywo, kawa, herbata, napoje chłodzące, przekąski.
20.VII Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
23.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
24.VII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
26.VII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
27.VII Piątek	Akademia Bezpiecznego Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Wykład na temat zagrożeń i przestępstw, które najczęściej dotyczą Seniorów. Poprowadzi policjant z Komisariatu Policji w Grybowie.
30.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
31.VII Wtorek	Akademia Rękodziela Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie (cz. II). Poprowadzi Pani Elżbieta Gryzło.

Zajęcia odbywać
się będą w:

- MCKCiE
Miejskie Centrum Kultury, Czytelnictwa i Edukacji w Grybowie, ul. Kościuszki 7 (dawne Kino "Biała")

- OPS

Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie, ul. Odrodowa 4

* W przypadku opadów deszczu wyjazd zostaje odwołany i przeniesiony na inny termin

Więcej informacji oraz

szczegółowy harmonogram zajęć:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie
(tel. 18 445 21 62) lub www.grybow.pl



MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!