



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 - sierpień 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
02.VIII Czwartek	Spotkanie z cyklu "Zajęcia taneczne"	17:00-18:30 MCKCiE	Nauka tańców towarzyskich z elementami tańca regionalnego. Poprowadzi Pani Stanisława Morańda.
03.VIII Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
06.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka. W przypadku opadów deszczu zajęcia odwołane.
07.VIII Wtorek	Akademia Rękodziela Seniora	16:00-17:30 MCKCiE	Symbolika Kwiatów obrazująca Matkę Bożą. Poprowadzi Pani Wioletta Motaska.
09.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka. W przypadku opadów deszczu zajęcia odwołane.
13.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka. W przypadku opadów deszczu zajęcia odwołane.
14.VIII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	15:30-17:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
16.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
17.VIII Piątek	WYJAZD PLENEROWY*	08:00-17:00 OPS (zbiórka)	Wycieczka do Muszyny. W planie m.in.: Ogrody Biblijne, Park Sensoryczny, Ogrody Sensoryczne, obiad w formie grilla itp.
20.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
21.VIII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	15:30-17:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
23.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
24.VIII Piątek	Akademia Rękodziela Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie. Poprowadzi Pani Elżbieta Gryzłó.
27.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
28.VIII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	15:30-17:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
29.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora	16:30-18:00 MCKCiE	Spotkanie z psychologiem. Poprowadzi Pani Regina Piechnik.
30.VIII Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	18:00-19:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.

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!