



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 - wrzesień 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
03.IX Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
04.IX Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
06.IX Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
07.IX Piątek	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
10.IX Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
11.IX Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
13.IX Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
14.IX Piątek	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
17.IX Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
18.IX Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
20.IX Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
21.IX Piątek	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
22.IX Sobota	WARSZTATY KULINARNE (14-17) ZABAWA TANECZNA (17-20)	14:00-20:00 STOŁÓWKA	Warsztaty prowadzone przez profesjonalnych wykładowców. Wspólne gotowanie ułatwia komunikację i sprzyja budowaniu dobrych relacji. Warsztaty to także wspólny posiłek podczas, którego uczestnicy degustują wykonane przez siebie potrawy.
24.IX Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
25.IX Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
27.IX Czwartek	WYJAZD PLENEROWY*	08:00-17:00 OPS (zbiórka)	Wycieczka do Niedzicy (w planie m.in.: Zamek Czorsztyn, Zapora wodna, obraz 3D na zaporze, rejs statkiem "HARNAŚ", obiad w formie grillu itp.). Zapisy do dnia 21 IX w OPS lub telefonicznie 18 445 21 62.
28.IX Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.

Zajęcia odbywać
się będą w:

- ✦ MCKCiE: Miejskie Centrum Kultury, Czytelniwa i Edukacji w Grybowie, ul. Kościuszki 7 (dawnie Kino "Biała")
- ✦ OPS: Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie, ul. Ogrodowa 4
- ✦ STOŁÓWKA: Stołówka Miejska w Grybowie, ul. Ogrodowa 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!