



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 - październik 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
01.X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
02.X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
04.X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
08.X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
09.X Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	16:00-17:30 LO	Trening pamięci dla Seniorów. Poprowadzi Pani Anna Czyżycka – Akademia Umiejętności Poza Schematem.
11.X Czwartek	SPOTKANIE PLENEROWE*	14:00-18:00 SUDOŁ	Ognisko - potok Sudoł (ul. Sośnie Górne). W przypadku opadów deszczu spotkanie zostaje odwołane.
12.X Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
15.X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
16.X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
18.X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
19.X Piątek	Akademia Zdrowia Seniora	16:00-17:30 LO	Trening pamięci dla Seniorów. Poprowadzi Pani Anna Czyżycka – Akademia Umiejętności Poza Schematem.
22.X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
23.X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
25.X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
26.X Piątek	Akademia Zdrowia Seniora	16:30-18:00 MCKCiE	Spotkanie z psychologiem. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz
29.X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
30.X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	16:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.

Zajęcia odbywać
się będą w:

- ✦ MCKCiE: Miejskie Centrum Kultury, Czytelniwa i Edukacji w Grybowie, ul. Kościuszki 7 (dawne Kino "Biała")
- ✦ LO: Liceum Ogólnokształcące w Grybowie, ul. Kościuszki 18
- ✦ SUDOŁ: Ognisko - potok Sudoł, ul. Sośnie Górne

* W przypadku opadów deszczu spotkanie plenerowe zostaje odwołane

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



MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!