



POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+



HARMONOGRAM ZAJĘĆ - listopad 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
05.XI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
06.XI Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
08.XI Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
09.XI Piątek	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
13.XI Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
15.XI Czwartek	Akademia Bezpiecznego Seniora*	16:00-17:00 MCKCiE	"STOP MANIPULACJI - nie kupuj na prezentacji!". Warsztaty dla osób w wieku 55+. Jak wystrzec się manipulacji sprzedażowej (w przypadku odwołania warsztatów, planowo odbędą się zajęcia nordic walking).
16.XI Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
19.XI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
20.XI Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
22.XI Czwartek	ZABAWA TANECZNA	17:00-22:00 STOŁÓWKA	Wieczorek taneczny podsumowujący projekt "Poprawa aktywności i samodzielności osób w wieku 60+" połączony z "Andrzejkami".
23.XI Piątek	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
26.XI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
27.XI Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
29.XI Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 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")
- ✦ STOŁÓWKA: Stołówka Miejska w Grybowie, ul. Ogrodowa 4

* w przypadku odwołania warsztatów, planowo odbędą się zajęcia nordic walking

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



MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!