



POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+



HARMONOGRAM ZAJĘĆ - grudzień 2018 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
03.XII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
04.XII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
05.XII Środa	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
06.XII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
10.XII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
11.XII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
12.XII Środa	Akademia Rękodzieła Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Warsztaty bibułkarskie.
13.XII czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
14.XII Piątek	SPOTKANIE OPLATKOWE	16:00-19:00 STOŁÓWKA	Spotkanie opłatkowe połączone ze śpiewaniem kolęd. Zapisy na spotkanie opłatkowe, przyjmujemy do dnia 10 grudnia 2018 r. w OPS Grybów lub telefonicznie 18 445 21 62.
17.XII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
18.XII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
20.XII Czwartek	SPOTKANIE INTEGRACYJNE	15:00-18:00 MCKCiE	Spotkanie podsumowujące projekt "Poprawa aktywności i samodzielności w wieku 60+"



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

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

MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!