



# POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ - styczeń 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
08.I Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
10.I Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking lub gimnastyka.
15.I Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
17.I Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking lub gimnastyka.
18.I Piątek	<b>KULIG</b>	14:00 OPS (zbiórka)	Kulig w Regietowie. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z OPS (tel. 18 445 21 62) do dnia 11 stycznia 2019 roku.
22.I Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
24.I Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking lub gimnastyka.
29.I Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:00-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
31.I Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking lub 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. Ogrodowa 4

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

**MAŁOPOLSKA**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**