



POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+



HARMONOGRAM ZAJĘĆ - luty 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
05.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
07.II Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora	16:00-18:30 MCKCiE	Wykład połączony z warsztatami "Toksyczne składniki w kosmetykach".
08.II Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
12.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
14.II Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
19.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
21.II Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
26.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-18:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
28.II 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")

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

MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!