



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 - marzec 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
05.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
07.II Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
08.II Piątek	SPOTKANIE INFORMACYJNO-ORGANIZACYJNE	17:00-18:30 MCKCiE	Zapraszamy nowych i stałych uczestników programu. Przewieszenie planu działania na 2019 r. oraz omówienie poszczególnych wydarzeń.
12.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
14.II Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Spotkanie teoretyczne, pn.: "Trening nordic walking oraz zajęcia ruchowe dla Seniora". Zapraszamy dotychczasowych uczestników oraz nowe osoby. Dokonamy podziału na grupy wg. stopnia zaawansowania.
15.II Piątek	Akademia Zdrowia Seniora "Zajęcia ruchowe"	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
19.II Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 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"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
27.II Środa	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-19:00 MCKCiE	Szkolenie połączone, z warsztatami, pn.: "Aktywność ruchowa osób starszych". Poprowadzi rehabilitantka - Pani Sylwia Kantor.
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!