



# 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 - maj 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
06.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
07.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
09.V Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
10.V Piątek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Spotkanie z psychologiem - poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
13.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
14.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
16.V Czwartek	<b>SPOTKANIE PLENEROWE</b>	16:00-19:00 <b>DZIAŁKA</b>	<b>OGNISKO.</b> W przypadku opadów deszczu spotkanie zostaje odwołane.
17.V Piątek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
20.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
21.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
23.V Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka. <b>UWAGA</b> - Zajęcia bez instruktorki. W przypadku opadów deszczu zajęcia zostają odwołane.
24.V Piątek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 MCKCiE	Spotkanie z psychologiem - poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
27.V Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 MCKCiE (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka. <b>UWAGA</b> - Zajęcia bez instruktorki. W przypadku opadów deszczu zajęcia zostają odwołane.
28.V Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 MCKCiE	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
30.V 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")
- \* **DZIAŁKA:** Ogródki działkowe ul. Grottera

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!**