



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 - CZERWIEC 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
03.VI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
04.VI Wtorek	SPOTKANIE INTEGRACYJNE	17:00-19:00 ŚWIETLICA	Uroczyste otwarcie nowego lokalu dla Seniorów.
06.VI Czwartek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
07.VI Piątek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
10.VI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
11.VI Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie z psychologiem – wykład. Poprowadzi Pani Regina Piechnik- Probiez.
13.VI Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
14.VI Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
17.VI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
18.VI Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	16:00-17:30 ŚWIETLICA	Wykład połączony z prezentacją: Toksyczne składniki w kosmetykach. Prowadzi przedstawiciel firmy Organic Life S.A.
21.VI Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
24.VI Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
25.VI Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:30 ŚWIETLICA	Trening poznawczy - ćwiczenia pamięci dla Seniorów. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probiez.
26.VI Środa	WYCIECZKA DO CZĘSTOCHOWY	06:30-19:00 OPS (zbiórka)	W planie zwiedzanie Sanktuarium Świętego Jana Pawła II w Krakowie, Msza Święta na Jasnej Górze oraz zwiedzanie Sanktuarium z przewodnikiem. Zgłoszenia do 20 czerwca*.
27.VI Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
28.VI Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.

Zajęcia odbywać
się będą w:

- * ŚWIETLICA: Świetlica w Grybowie,
ul. Kościuszki 4/2
- * OPS: Ośrodek Pomocy Społecznej
w Grybowie, ul. Ogrodowa 4

* zgłoszenia na wycieczkę pod numerem 18 445 21 62

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



MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!