



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 - LIPIEC 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
01.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
02.VII Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	16:00-17:30 ŚWIETLICA	Wykład połączony z prezentacją: Toksyczne składniki w kosmetykach. Prowadzi przedstawiciel firmy Organic Life S.A.
04.VII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
05.VII Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
08.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
09.VII Wtorek	Akademia Rękodzieła	15:00-17:00 ŚWIETLICA	Szkolenie obrazujące przebieg warsztatów ikonopisania dla początkujących. Poprowadzi Pani Barbara Ruchała.
11.VII Czwartek	SPOTKANIE PLENEROWE	16:30-19:30 POLITECHNIKA	OGNISKO.
12.VII Piątek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
15.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
16.VII Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie z psychologiem – wykład. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
18.VII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
19.VII Piątek	Akademia Zdrowia Seniora	14:30-16:00 ŚWIETLICA	Szkolenie połączone, z warsztatami, pn.: "Aktywność ruchowa osób starszych". Prowadzi rehabilitantka Pani Sylwia Kantor.
22.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
23.VII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
25.VII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
26.VII Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
29.VII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
30.VII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
31.VII Środa	WYCIECZKA DO KRYNICY-ZDRÓJ*	09:00-19:00 OPS (zbiórka)	W planie: spacer po deptaku, Pijalnia Główna, pijalnia Jan, pijalnia Józef, wyjazd kolejką na Górę Parkową (za dodatkową opłatą: do 64 lat - 16 zł, powyżej 65 lat - 13 zł). Obiad - grill w Kamianej.

Zajęcia odbywać się będą w:

- * ŚWIETLICA: Świetlica w Grybowie, ul. Kościuszki 4/2
- * OPS: Ośrodek Pomocy Społecznej, w Grybowie, ul. Ogrodowa 4
- * POLITECHNIKA: Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy Politechniki Warszawskiej w Grybowie, ul. Chłodna 16

* zgłoszenia na wycieczkę do 22 lipca pod numerem tel. 18 445 21 62



MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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