



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 - SIERPIEŃ 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
01.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
02.VIII Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
05.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
06.VIII Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
08.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
09.VIII Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
12.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
13.VIII Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:30 ŚWIETLICA	Trening poznawczy - ćwiczenia pamięci dla Seniorów. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
14.VIII Środa	WYCIECZKA "SADECKI BARTNIK"*	09:00-16:00 PLEBANIA (zbiórka)	W planie: zwiedzanie Muzeum Pszczelarstwa, prelekcja nt. miodu i apiterapii, obiad. Dodatkowa opłata 30 zł. Zgłoszenia do dnia 12 sierpnia 2019 r.
16.VIII Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
19.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
20.VIII Wtorek	SŁUCHOWISKO	17:00-19:00 ŚWIETLICA	Audiobook „Wspomnienia z powstania warszawskiego” autorstwa Marii Okońskiej, czyta Roksana Szyjan (czas: ok.: 1,5 godz.)
22.VIII Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
23.VIII Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
26.VIII Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	18:00-19:30 ŚWIETLICA (zbiórka)	Nordic walking oraz gimnastyka.
27.VIII Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie z psychologiem – wykład. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
29.VIII Czwartek	SPOTKANIE INTEGRACYJNE**	16:00-19:00 SUDOŁ	OGNISKO (SOŚNIE DOLNE - SUDOŁ). W przypadku opadów deszczu spotkanie odwołane.
30.VIII 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 do 12 sierpnia pod numerem tel. 18 445 21 62
- ** Ognisko - Sośnie Dolne (Sudoł) - W przypadku opadów deszczu spotkanie odwołane.



MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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