



BURMISTRZ MIASTA GRYBÓW

oraz

Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie

zapraszają do udziału w zajęciach realizowanych w ramach zadania pn.



POPRAWA AKTYWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI DLA OSÓB W WIEKU 60+

HARMONOGRAM ZAJĘĆ - PAŹDZIERNIK 2019 r.

Data	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia
01 X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
03 X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
07 X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
08 X Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Trening poznawczy - ćwiczenia pamięci dla Seniorów. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
09 X Środa	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
10 X Czwartek	SPOTKANIE INTEGRACYJNE	15:00-18:00 ZAMEK	Zwiedzanie Zamku "Stara Baśń" w Grybowie. Obiad w formie grilla. Zapisy do dnia 08 października 2019 roku (odbędzie się niezależnie od pogody).
11 X Piątek	Akademia Rękodzieła	17:30-18:30 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie. Poprowadzi Pani Elżbieta Gryzłó.
14 X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
15 X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
17 X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
18 X Piątek	Akademia Rękodzieła	17:30-18:30 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
21 X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
22 X Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
24 X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
25 X Piątek	Akademia Rękodzieła	17:30-18:30 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
28 X Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
29 X Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie z psychologiem - wykład. Poprowadzi Pani Regina Piechnik-Probierz.
31 X Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.

Zajęcia odbywać się będą w:

- * ŚWIETLICA: Świetlica w Grybowie, ul. Kościuszki 4/2
- * OPS: Ośrodek Pomocy Społecznej, w Grybowie, ul. Ogrodowa 4
- * SP nr 1: Sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej nr 1 w Grybowie, ul. Węgierska 6
- * ZAMEK: Zamek "Stara Baśń" w Grybowie, ul. Grottera 15



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

MAŁOPOLSKA

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!