



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 - LISTOPAD 2019 r.

Dzień	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia	
04	Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
05	Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Trening poznawczy - ćwiczenia pamięci dla Seniorów. Prowadzi Pani Regina Piechnik-Probiez.
07	Czwartek	Akademia Rękodzieła	10:00-11:00 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
07	Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
08	Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
12	Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
14	Czwartek	Akademia Rękodzieła	10:00-11:00 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
14	Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
15	Piątek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
16	Sobota	SPOTKANIE INTEGRACYJNE - ANDRZEJKI	18:00-00:00 ZAJAZD SADECKI	Wyjazd z Grybowa o godz. 18:00 z przystanku autobusowego, ul. Topolowa. Koszt: 50 zł.
18	Poniedziałek	GRUPA TEATRALNA	16:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie grupy teatralnej. Prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król.
18	Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
19	Wtorek	Spotkanie z cyklu "Gry planszowe"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
21	Czwartek	Akademia Rękodzieła	10:00-11:00 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
21	Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
25	Poniedziałek	GRUPA TEATRALNA	16:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie grupy teatralnej. Prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król.
25	Poniedziałek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	17:00-18:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
26	Wtorek	Akademia Zdrowia Seniora	17:00-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie z psychologiem - wykład. Prowadzi Pani Regina Piechnik-Probiez.
27	Środa	Akademia Zdrowia Seniora	09:30-17:00 AQUA CENTRUM	Wyjazd do Pływalni Aqua Centrum w Chełmcu (od 10:00 do 13:00). Zapisy do 20.XI.2019 r.
28	Czwartek	Akademia Rękodzieła	10:00-11:00 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
28	Czwartek	Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe	16:00-17:30 SP nr 1	Nordic walking oraz gimnastyka.
29	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
- * SP nr 1: Sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej nr 1 w Grybowie, ul. Węgierska 6
- * AQUA CENTRUM: Pływalnia Aqua Centrum w Chełmcu (od 10:00 do 13:00), po basenie poczęstunek – spotkanie integracyjne. Zapisy do dnia 20.XI.2019 r. Koszt 5 zł. Obowiązkowo proszę zabrać Ogólnopolską Kartę Seniora i czepki.
- * ZAJAZD SADECKI: Nowy Sącz. Koszt: 50 zł.



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