



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 - GRUDZIEŃ 2019 r.

| Dzień | | Rodzaj aktywności | Godzina i miejsce | Opis wydarzenia |
|-------|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | Poniedziałek | Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe | 17:00-18:30 SP nr 1 | Nordic walking oraz gimnastyka. |
| 03 | Wtorek | Spotkanie z cyklu "Gry planszowe" | 17:30-19:00 ŚWIETLICA | "Karty na stół" - gry planszowe i karciane. |
| 04 | Środa | GRUPA TEATRALNA | 16:30-18:00 ŚWIETLICA | Spotkanie grupy teatralnej. Prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król. |
| 05 | Czwartek | Akademia Rękodzieła | 10:00-11:00 ŚWIETLICA | Warsztaty bibułkarskie. |
| 05 | Czwartek | Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe | 17:15-18:45 SP nr 1 | Nordic walking oraz gimnastyka. |
| 06 | Piątek | Spotkanie z cyklu "Gry planszowe" | 17:30-19:00 ŚWIETLICA | "Karty na stół" - gry planszowe i karciane. |
| 09 | Poniedziałek | Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe | 17:00-18:30 SP nr 1 | Nordic walking oraz gimnastyka. |
| 10 | Wtorek | Spotkanie z cyklu "Gry planszowe" | 17:30-19:00 ŚWIETLICA | "Karty na stół" - gry planszowe i karciane. |
| 11 | Środa | GRUPA TEATRALNA | 16:30-18:00 ŚWIETLICA | Spotkanie grupy teatralnej. Prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król. |
| 12 | Czwartek | Akademia Zdrowia Seniora - zajęcia ruchowe | 17:15-18:45 SP nr 1 | Nordic walking oraz gimnastyka. |

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

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



Lider Kultury
2016 - 2019



MIASTO GRYBÓW
LAUREAT KONKURSÓW



#ekoLIDER 2018
województwa małopolskiego



Lider Rozwoju
2019 - 2022