



# 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 - MARZEC 2020 r.

Dzień	Rodzaj aktywności	Godzina i miejsce	Opis wydarzenia	
02	Poniedziałek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
03	Wtorek	SPOTKANIE Z CYKLU "GRY PLANSZOWE"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
03	Wtorek	WARSZTATY RELAKSACYJNE	17:30-19:00 ŚWIETLICA	Kolorowanie dla odprężenia.
04	Środa	GRUPA TEATRALNA	16:30-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie grupy teatralnej. Zajęcia prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król.
05	Czwartek	WARSZTATY RĘKODZIEŁA	10:00-11:00 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
05	Czwartek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:30-19:00 SP1	Gimnastyka.
09	Poniedziałek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
10	Wtorek	SPOTKANIE MIĘDZYPOKOLENIOWE*	13:00-15:00 URZĄD	Przedstawienie „Zapusty, czyli z przyrodą za pan brat”.
11	Środa	GRUPA TEATRALNA	16:30-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie grupy teatralnej. Zajęcia prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król.
12	Czwartek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
16	Poniedziałek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
17	Wtorek	SPOTKANIE Z CYKLU "GRY PLANSZOWE"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
17	Wtorek	WARSZTATY RELAKSACYJNE	17:30-19:00 ŚWIETLICA	Kolorowanie dla odprężenia.
18	Środa	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA**	09:00-16:00 AQUA	Wyjazd do Pływalni Aqua Centrum w Chełmcu.
18	Środa	GRUPA TEATRALNA	16:30-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie grupy teatralnej. Zajęcia prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król.
19	Czwartek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:30-19:00 SP1	Gimnastyka.
20	Piątek	WARSZTATY RĘKODZIEŁA	10:00-11:00 ŚWIETLICA	Warsztaty bibułkarskie.
23	Poniedziałek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
24	Wtorek	SPOTKANIE Z CYKLU "GRY PLANSZOWE"	17:30-19:00 ŚWIETLICA	"Karty na stół" - gry planszowe i karciane.
24	Wtorek	WARSZTATY RELAKSACYJNE	17:30-19:00 ŚWIETLICA	Kolorowanie dla odprężenia.
25	Środa	GRUPA TEATRALNA	16:30-18:00 ŚWIETLICA	Spotkanie grupy teatralnej. Zajęcia prowadzi aktor i reżyser Jerzy Król.
26	Czwartek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
30	Poniedziałek	AKADEMIA ZDROWIA SENIORA: ZAJĘCIA RUCHOWE	17:00-18:30 SP1	Gimnastyka.
31	Wtorek	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
- \* SP1: Szkoła Podstawowa nr 1 w Grybowie, ul. Szkolna 1
- \* URZĄD: Urząd Miejski w Grybowie, ul. Rynek 12

- \* Występ dzieci z Przedszkola Samorządowego "Pod Topolą" w Grybowie
- \*\* Wyjazd do Pływalni Aqua Centrum w Chełmcu o godz.: 09:00, z przystanku na ul. Topolowej. Po basenie wejście do Astro Centrum Chełmec. Gorący posiłek. Koszt całkowity 20 zł (bilet wstępu na basen z Ogólnopolską Kartą Seniora). Zgłoszenia do 13 marca 2020 r.

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



**MIASTO GRYBÓW**  
**LAUREAT KONKURSÓW**



Lider Kultury  
2016 - 2019



#ekoLIDER 2018  
województwa małopolskiego



Lider Rozwoju  
2019 - 2022