

## Od września ruszamy z nowymi zajęciami dla osób w wieku emerytalnym

<b>PONIEDZIAŁKI</b>	9:00	Gimnastyka zdrowotna (Grupa A)
	10:00	Gimnastyka zdrowotna (Grupa B)
<b>WTORKI</b>	16:30	Zajęcia rękodzieła artystycznego
	15:00	Zajęcia komputerowe (Grupa A)
	16:00	Zajęcia komputerowe (Grupa B)
<b>ŚRODY</b>	9:00	Klub Babci, Dziadka i Wnusia
	16:00	Język niemiecki
	17:00	Język rosyjski
<b>CZWARTKI</b>	09:00	Gimnastyka zdrowotna (Grupa C)
	16:00	Zajęcia z malarstwa i sztuki dla początkujących
<b>PIĄTKI</b>	9:00	Warsztaty doskonalenia pamięci
	11:00	Warsztaty psychologiczne: komunikacja i asertywność
	16:30	Język angielski

**Dodatkowo:** grupa wsparcia dla osób zmagających się nowotworami , indywidualne treningi pamięci osób dotkniętych otępieniem starczym, ogrodnictwo, wolontariat seniorów.

**Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest ukończenie 60 roku życia.  
Zajęcia są bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona.**

**Zapisy na zajęcia w CISie przyjmowane są od 18 do 29 sierpnia 2014r.  
poniedziałki, środy, piątki od 9:00 do 13:00  
wtorki i czwartki od 16:00 do 18:00**

**CIS Stara Bykowina (ul. 11 listopada 15 a) w pok. 105, tel. 32 707 43 03 wew.105**

zajęcia współfinansowane ze środków:

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

## Od września ruszamy z nowymi zajęciami dla osób w wieku emerytalnym

<b>PONIEDZIAŁKI</b>	9:00	Gimnastyka zdrowotna (Grupa A)
	10:00	Gimnastyka zdrowotna (Grupa B)
<b>WTORKI</b>	16:30	Zajęcia rękodzieła artystycznego
	15:00	Zajęcia komputerowe (Grupa A)
	16:00	Zajęcia komputerowe (Grupa B)
<b>ŚRODY</b>	9:00	Klub Babci, Dziadka i Wnusia
	16:00	Język niemiecki
	17:00	Język rosyjski
<b>CZWARTKI</b>	09:00	Gimnastyka zdrowotna (Grupa C)
	16:00	Zajęcia z malarstwa i sztuki dla początkujących
<b>PIĄTKI</b>	9:00	Warsztaty doskonalenia pamięci
	11:00	Warsztaty psychologiczne: komunikacja i asertywność
	16:30	Język angielski

**Dodatkowo:** grupa wsparcia dla osób zmagających się nowotworami , indywidualne treningi pamięci osób dotkniętych otępieniem starczym, ogrodnictwo, wolontariat seniorów.

**Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest ukończenie 60 roku życia.  
Zajęcia są bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona.**

**Zapisy na zajęcia w CISie przyjmowane są od 18 do 29 sierpnia 2014r.  
poniedziałki, środy, piątki od 9:00 do 13:00  
wtorki i czwartki od 16:00 do 18:00**

**CIS Stara Bykowina (ul. 11 listopada 15 a) w pok. 105, tel. 32 707 43 03 wew.105**

zajęcia współfinansowane ze środków:

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej