



GMINNY OŚRODEK KULTURY  
W CELESTYNOWIE

SERDECZNIE ZAPRASZA  
**SENIORÓW, EMERYTÓW, RENCISTÓW I SYMPATYKÓW**  
Z TERENU GMINY CELESTYNÓW

**- NA SPOTKANIE Z EKSPERTEM DO SPRAW REHABILITACJI**

**DNIA 19.08.2010 R. (CZWARTEK) GODZ. 9.00-10.30**  
**MIEJSCE: SALA ZESPOŁU SZKÓŁ W CELESTYNOWIE**  
**TEMAT PREZENTACJI: ĆWICZENIA WSKAZANE PRZY CHOROBI**  
**ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW.**

(proszę o przyniesienie wygodnego stroju do ćwiczeń)

**- NA SPOTKANIE Z EKSPERTEM DO SPRAW ŻYWIENIA**

**DNIA 27.08.2010 R. (PIĄTEK) GODZ. 17.00**  
**MIEJSCE: SALA GOK W CELESTYNOWIE**

**- NA CYKL SPOTKAŃ Z INSTRUKTOREM GIMNASTYKI**

**W DNIACH: 03.08.10r., 10.08.10r., 17.08.10r., 24.08.10r., 31.08.2010r.**  
**GODZ. 9.00-11.00**  
**MIEJSCE: ZESPÓŁ SZKÓŁ W CELESTYNOWIE**

**- NA CYKL SPOTKAŃ Z INSTRUKTOREM NORDIC WALKING**

**W KAŻDĄ ŚRODĘ W GODZ. 18.00-19.00**  
**MIEJSCE: SALA W BUDYNKU GOK UL. REGUCKA 1**

**- WARSZTATY Z KREOWANIA AKTYWNEJ INTERGRACJI  
SPOŁECZNEJ I LOKALNEJ**

**W DNIACH 21.08.2010r., 28.08.2010r. (SOBOTA) GODZ. 11.00-16.00**  
**MIEJSCE: SALA GOK W CELESTYNOWIE**

**WSTĘP NA WSZYSTKIE SPOTKANIA JEST **BEZPŁATNY****  
**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**

Bliższych informacji można uzyskać pod nr tel. 22 789 71 02  
lub w biurze GOK Celestynów ul. Regucka 1, pon.-pt. godz. 10:00-18:00

*Realizacja Projektu pt. „Dodać życia do lat! Aktywne przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu senierek i seniorów w Gminie Celestynów” w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.*