

Aktywny i zdrowy Senior w powiatach tucholskim
oraz wąbrzeskim

Aktywny i zdrowy Senior



**Aktywny i zdrowy Senior w
powiatach tucholskim oraz**

wąbrzeskim

Data publikacji

28.10.2019 12:16

Listopad to ostatni miesiąc, w którym odbywać się będą spotkania w ramach cyklu „Aktywny i zdrowy Senior”. Kto nie miał jeszcze okazji w nich uczestniczyć, teraz ma szansę. Najbliższe spotkania odbędą się w Tucholi oraz w Wąbrzeźnie.

Na spotkaniach będzie można dowiedzieć się m.in. w jaki sposób utrzymać kręgosłup w dobrej kondycji, jak aktywność fizyczna wpływa na jakość życia osób starszych, jakie są bezpieczne i prawidłowe pozycje ułożeniowe dla osób po przebytych urazach lub schorzeniach oraz o wpływie diety na stan zdrowia i długość życia.

Spotkanie w Tucholi odbędzie się 5 listopada 2019 r. w Zakładzie Aktywności Zawodowej przy ul. Świeckiej 89 a, od godz. 10:00. Zgłoszenia na spotkanie można dokonać do dnia 04.11.19 r.:

- przesyłając kartę zgłoszenia na adres: e [dot] malinowska@rops [dot] torun [dot] pl lub faxem na nr 56 657-14-61\
- telefonicznie pod nr tel. 56 657-14-6

Natomiast spotkanie w Wąbrzeźnie odbędzie się 7 listopada 2019 r. w Hotelu Rondo przy ul. Mikołaja z Ryńska 11a, od godz. 10:00. Zgłoszenia na spotkanie można dokonać do dnia 06.11.19 r.:

- przesyłając kartę zgłoszenia na adres: e [dot] malinowska@rops [dot] torun [dot] pl lub faxem na nr 56 657-14-61
- telefonicznie pod nr tel. 56 657-14-69

Osoby, które zostaną zakwalifikowane do udziału w spotkaniach zostaną poinformowane drogą mailową lub telefonicznie. Ostatnie spotkania (w powiecie włocławskim oraz żnińskim) zaplanowane są na drugą połowę listopada. Zgłoszenia i więcej informacji nt. spotkań pod nr tel. 56 657-14-69.

[Zaproszenie i program spotkania w Tucholi](#)

[Zaproszenie i program spotkania w Wąbrzeźnie](#)

[Karta zgłoszeniowa – Tuchola](#)

[Karta zgłoszeniowa – Wąbrzeźno](#)

- [PDF](#)
 - [Drukuj](#)
 - [Share](#)
-
- [Więcej aktualności](#)
 - [Archiwum aktualności](#)