

Za nami spotkania senioralne w Sępólnie Krajeńskim oraz Świeciu



Za nami spotkania senioralne w Sępólnie Krajeńskim oraz Świeciu

Data publikacji

28.10.2019 12:32

W mijającym tygodniu ze spotkaniami „Aktywny i zdrowy Senior” odwiedziliśmy Sępólno Krajeńskie (22.10.19 r.) oraz Świecie (24.10.19 r.).

W obu spotkaniach znalazły się wykłady poświęcone sprawności kręgosłupa – Bartłomiej Wrzesiński opowiedział co robić, by utrzymać kręgosłup w dobrej kondycji; Radosław Perkowski zwrócił uwagę na rolę aktywności fizycznej w wieku senioralnym, natomiast Małgorzata Rewers przedstawiła bezpieczne i prawidłowe pozycje ułożeniowe dla osób po przebytych urazach lub schorzeniach. Dopełnieniem tych prelekcji było wystąpienie Agnieszki Kudanowskiej, która zaprezentowała wykład poświęcony wpływowi diety na stan zdrowia i długość życia. Wśród uczestników spotkań byli m.in. pracownicy domów pomocy społecznej, ośrodków pomocy społecznej, ośrodków kultury i sportu oraz członkowie klubów seniora.

W listopadzie odbędą się już ostatnie spotkania w ramach cyklu „Aktywny i zdrowy Senior”. Odwiedzimy jeszcze Tucholę (05.11.19 r.), Wąbrzeźno (07.11.19 r.), Żnin (14.11.19 r.) oraz Chodecz (19.11.19 r.). Zgłoszenia oraz szczegółowe informacje o spotkaniach pod nr tel. 56 657-14-69.







- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)