

## Odbyły się kolejne spotkania „Aktywny i zdrowy Senior”



## **Odbyły się kolejne spotkania „Aktywny i zdrowy Senior”**

Data publikacji

17.09.2019 08:25

W minionym tygodniu ze spotkaniem „Aktywny i zdrowy Senior” udaliśmy się do Golubia-Dobrzynia (10.09.19r.) oraz Radzyna Chełmińskiego (12.09.19r.).

W powiecie golubsko-dobrzyńskim jako pierwszy wystąpił Bartłomiej Wrześniński, przybliżając zasady utrzymania kręgosłupa w dobrej formie. Następnie Małgorzata Rewers zaprezentowała optymalne pozycje ułożeniowe i transfer osób starszych. Na koniec Agnieszka Kudanowska opowiedziała o wpływie jedzenia na długość życia. Wykłady przedstawione w Radzynie Chełmińskim obejmowały także prezentacje Małgorzaty Rewers i Agnieszki Kudanowskiej. W stan relaksu wprowadziła uczestników Eliza Ludkiewicz, psycholog i muzykoterapeuta, która nie tylko opowiedziała o roli muzyki w pracy z osobami starszymi, ale także wykonała mini-recital skrzypcowy.

Wśród uczestników spotkań znaleźli się m.in. pracownicy domów pomocy społecznej, domów dziennego pobytu, ośrodków pomocy społecznej, urzędów gmin oraz słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku i członkowie klubów seniora.

Przypomnijmy, że kolejne wrześniowe spotkania odbędą się w Inowrocławiu (17.09.19r.), Lipnie (25.09.19r.) oraz Mogilnie (30.09.19r.). Zgłoszenia oraz szczegółowe informacje o spotkaniach pod nr tel. 56 657-14-69.







- [PDF](#)

- [Drukuj](#)

- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)