

## Aktywny i zdrowy senior po chełmżyńsku



## **Aktywny i zdrowy senior po chełmżyńsku**

Data publikacji  
31.10.2019 10:43

Chełmyński hotel Imperium był miejscem kolejnego spotkania w ramach akcji „Aktywny i zdrowy Senior”.

W programie spotkania znalazły się wykłady poświęcone sprawności kręgosłupa. Najpierw Bartłomiej Wrzesiński opowiedział co robić, by utrzymać kręgosłup w dobrej kondycji. Później swoją prelekcję miała Małgorzata Rewers. Przedstawiła bezpieczne i prawidłowe pozycje ułożeniowe dla osób po przebytych urazach lub schorzeniach. Wreszcie na zakończenie Radosław Perkowski zwrócił uwagę na niezwykle ważną rolę aktywności fizycznej w wieku senioralnym.

Warto dodać, że wśród uczestników spotkań znaleźli się m.in. pracownicy domów pomocy społecznej, ośrodków pomocy społecznej, słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku oraz przedstawiciele ośrodków kultury.

Najbliższe spotkania zaplanowane są na 5 listopada br. w Tucholi oraz 7 listopada br. w Wąbrzeźnie. Zgłoszenia oraz więcej informacji nt. spotkań pod nr tel. 56 657-14-69.







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