

## Aktywni i zdrowi Seniorzy w Tucholi i w Wąbrzeźnie



## **Aktywni i zdrowi Seniorzy w Tucholi i w Wąbrzeźnie**

Data publikacji

14.11.2019 13:03

Tuchola i Wąbrzeźno – w tych miastach odbyły się kolejne spotkania z cyklu „Aktywny i zdrowy Senior”.

Spotkanie w Tucholi rozpoczął wykład Bartłomieja Wrześcińskiego, który przybliżył zasady utrzymania kręgosłupa w dobrej kondycji. Następnie Małgorzata Rewers opowiedziała o optymalnych pozycjach ułożeniowych i transferze osób starszych. Na zakończenie prof. Zbigniew Wolski opowiedział o zależności długości życia kobiet i mężczyzn i zaleceniach w profilaktyce zdrowotnej.

Z kolei w Wąbrzeźnie, po prelekcji Bartłomieja Wrześcińskiego, głos zabrała Agnieszka Kudanowska, która opowiadała o jak zaprzyjaźnić się z czasem i utrzymać zdrowie na długie lata. Na zakończenie natomiast Radosław Perkowski zwrócił uwagę na niezwykle ważną rolę aktywności fizycznej w wieku senioralnym.

Ostatnie dwa spotkania z tego cyklu odbędą się w powiatach: włocławskim i żnińskim. Więcej na ten temat – [tutaj](#).







- [PDF](#)

- [Drukuj](#)

- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)