

Kolejne spotkanie „Aktywny i zdrowy Senior” za nami



Kolejne spotkanie „Aktywny i zdrowy Senior” za nami

Data publikacji

14.08.2019 13:14

13 sierpnia 2019r. odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Aktywny i zdrowy Senior” – tym razem we Włocławku.

W sali Włocławskiego Inkubatora Innowacji i Przedsiębiorczości zebrani najpierw wysłuchali wykładu Bartłomieja Wrzesińskiego, dotyczącego utrzymania kręgosłupa w dobrej formie. Następnie Radosław Perkowski przedstawił korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej w wieku starszym. Ostatnia prelekcja, wygłoszona przez Małgorzatę Rewers, przybliżyła optymalne pozycje ułożeniowe i bezpieczny transfer osób starszych.

Wśród uczestników spotkania znaleźli się m.in. seniorzy, pracownicy domów pomocy społecznej, Urzędu Miasta Włocławek, słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku oraz przedstawiciele Włocławskiej Rady Seniorów.

Przypomnijmy, że w tym miesiącu odbędą się jeszcze dwa spotkania – w Aleksandrowie Kujawskim (20.08.19 r.) oraz Brodnicy (27.08.19 r.). Zgłoszenia oraz szczegółowe informacje o spotkaniach pod nr tel. 56 657-14-69.





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

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