

„Aktywny i zdrowy Senior” - po spotkaniu w Aleksandrowie Kujawskim



„Aktywny i zdrowy Senior” - po spotkaniu w Aleksandrowie

Kujawskim

Data publikacji

21.08.2019 14:08

Po spotkaniach w czterech największych miastach regionu, wykłady w ramach „Aktywnego i zdrowego seniora” dotarły do powiatów ziemskich. Tym razem gościliśmy w Aleksandrowie Kujawskim.

We wtorek 20 sierpnia 2019 r. przedstawiciele Miejskiej Rady Seniorów w Ciechocinku, słuchacze Uniwersytetu dla Aktywnych, pracownicy domu pomocy społecznej, dziennego domu pobytu, fundacji, stowarzyszeń, sanatoriów mieli okazję wysłuchać trzech interesujących wykładów poświęconych promocji zdrowia. Spotkanie rozpoczął Sebastian Szyper, który wytłumaczył uczestnikom, jak ważne dla komfortu życia jest utrzymanie kręgosłupa w dobrej formie. Następnie Radosław Perkowski zaprezentował rolę aktywności fizycznej w życiu osób starszych. W ostatniej prelekcji prof. Zbigniew Wolski opowiedział o zależności długości życia kobiet i mężczyzn i zaleceniach w profilaktyce zdrowotnej.

W tym miesiącu odbędzie się jeszcze jedno spotkanie - 27 sierpnia br. w Hoteliku Centrum w Brodnicy - zachęcamy do zapisów.

Więcej informacji nt. spotkań pod nr tel. 56 657-14-69.





- [PDF](#)

- [Drukuj](#)

- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)