

## Aktywny i zdrowy Senior w Inowrocławiu za nami



## **Aktywny i zdrowy Senior w Inowrocławiu za nami**

Data publikacji  
20.09.2019 10:17

Dnia 17 września 2019 roku, w ramach cyklu spotkań „Aktywny i zdrowy Senior”, mieliśmy przyjemność gościć w Inowrocławiu.

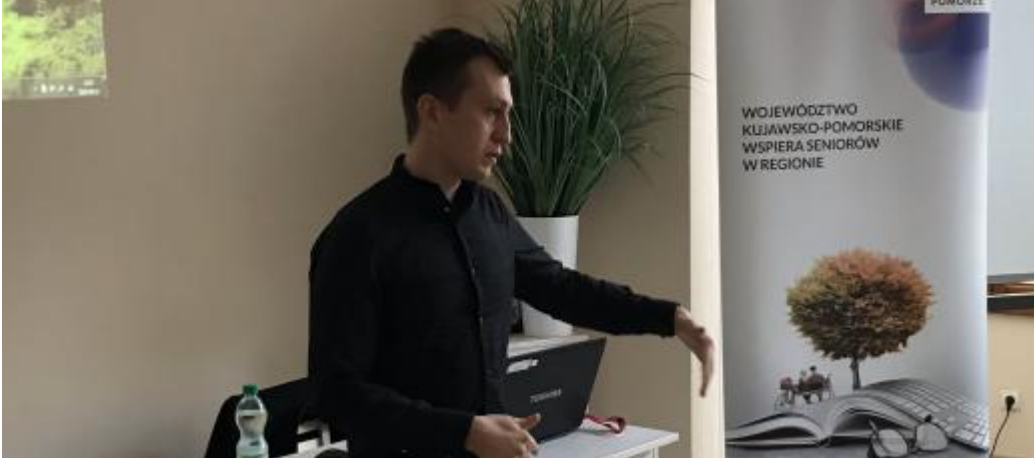
W programie spotkania znalazły się trzy prelekcje poświęcone zagadnieniu fizjoterapii, rehabilitacji i ogólnej sprawności fizycznej.

Pierwszy wykład zaprezentował Bartłomiej Wrześciński, przybliżając zasady utrzymania kręgosłupa w dobrej kondycji. Następnie Małgorzata Rewers opowiedziała o optymalnych pozycjach ułożeniowych i transferze osób starszych. Na koniec Radosław Perkowski przedstawił przykłady wpływu aktywności fizycznej na jakość życia osób starszych.

Wśród uczestników spotkania znaleźli się m.in. pracownicy domów pomocy społecznej, ośrodków pomocy społecznej, środowiskowych domów samopomocy, domów dziennego pobytu, przedstawiciele rady seniorów i organizacji pozarządowych oraz słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku.

Przypomnijmy – przed nami jeszcze dwa spotkania we wrześniu, w Lipnie (25.09.19r.) oraz Mogilnie (30.09.19 r.). Zgłoszenia oraz szczegółowe informacje o spotkaniach kierujcie do tel. 50 657 11 60.





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