

Aktywny i zdrowy Senior - kolejne trzy spotkania

# Aktywny i zdrowy Senior



**Aktywny i zdrowy Senior - kolejne  
trzy spotkania**

Data publikacji  
26.09.2019 13:53

Zapraszamy na spotkania świadomościowe z cyklu „Aktywny i zdrowy Senior”, które odbędą się w Nakle nad Notecią, Radziejowie oraz Rypinie.

Na spotkaniach będzie można dowiedzieć się m.in. w jaki sposób utrzymać kręgosłup w dobrej kondycji, o wpływie aktywności fizycznej na jakość życia osób starszych, o wsparciu opiekunów osób z demencją, jakie są bezpieczne i prawidłowe pozycje ułożeniowe dla osób po przebytych urazach lub schorzeniach oraz o wpływie diety na stan zdrowia i długość życia.

Spotkanie w Nakle nad Notecią odbędzie się 3 października 2019 r. w Hotelu Ekspresja przy ul. Rynek 2, od godz. 10:00. Zgłoszenia na spotkanie można dokonać do dnia 01.10.19 r.:

- przesyłając kartę zgłoszenia na adres: e [dot] malinowska@rops [dot] torun [dot] pl lub faxem na nr 56 657-14-61
- telefonicznie pod nr tel. 56 657-14-69

Spotkanie w Radziejowie odbędzie się 7 października 2019 r. w Restauracji Arkadia przy ul. Toruńskiej 36, od godz. 10:00. Zgłoszenia na spotkanie można dokonać do dnia 03.10.19 r.:

- przesyłając kartę zgłoszenia na adres: e [dot] malinowska@rops [dot] torun [dot] pl lub faxem na nr 56 657-14-61
- telefonicznie pod nr tel. 56 657-14-69

Natomiast spotkanie w Rypinie odbędzie się 10 października 2019 r. w Rypińskim Centrum Sportu przy ul. Dworcowej 11, od godz. 10:00. Zgłoszenia na spotkanie można dokonać do dnia 08.10.19 r.:

- przesyłając kartę zgłoszenia na adres: e [dot] malinowska@rops [dot] torun [dot] pl lub faxem na nr 56 657-14-61
- telefonicznie pod nr tel. 56 657-14-69

Osoby, które zostaną zakwalifikowane do udziału w spotkaniach zostaną poinformowane drogą mailową lub telefonicznie.

W październiku odbędą się jeszcze trzy spotkania: w Sępólnie Krajeńskim (22.10.19 r.), w Świeciu (24.10.19 r.) oraz w Chełmży (29.10.19 r.). Zgłoszenia i więcej informacji nt. spotkań pod nr tel. 56 657-14-69.

Serdecznie zapraszamy.

[Zaproszenie i program spotkania w Nakle nad Notecią](#)

[Zaproszenie i program spotkania w Radziejowie](#)

[Zaproszenie i program spotkania w Rypinie](#)

[Karta zgłoszeniowa - Nakło nad Notecią](#)

[Karta zgłoszeniowa - Radziejów](#)

[Karta zgłoszeniowa - Rypin](#)

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