

Toruńskie fajfy dla seniorów



Toruńskie fajfy dla seniorów

Data publikacji
17.01.2020 11:23

Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy w Toruniu zaprasza na drugą odsłonę fajfa dla

seniorów. Tym razem tematem przewodnim będzie ruch bez urazów.

Fajfy organizowane przy współpracy z Toruńskimi Zakładami Materiałów Opatrunkowych S.A. oraz Wydziałem Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia mają na celu upowszechnianie wiedzy o zdrowym trybie życia, medycynie oraz aktywizację edukacyjną, kulturalną i społeczną seniorów.

Podczas wydarzenia odbędzie się także wykład prof. Marka Żaka – „Upadki osób starszych – problem medyczny, społeczny i ekonomiczny”. O dobry humor uczestników zadba Grupa Demakijaż. Fajf to także okazja, aby potańczyć pod okiem instruktorów ze szkoły tańca oraz skonsultować rodzaje ćwiczeń dla seniorów ze specjalistami z Champion GYM & FITNESS. Będzie można również zwiedzić interaktywne wystawy Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy z przewodnikiem.

Fajf „Ruszaj się zdrowo” odbędzie się 23 stycznia br. w godz. 17:00-19:00.

Bilet na wydarzenie w cenie 15 złotych można nabyć w kasach Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy oraz [w systemie sprzedaży online](#).

Liczba miejsc jest ograniczona.

Terminy kolejnych fajf w 2020 roku:

- 16 kwietnia, godz. 17:00-19:00: „Przez żołądek do serca” – o roli diety dla zdrowia i o przyjemności gotowania
- 16 lipca, godz. 17:00-19:00: „Kocham cię życie!” – o oswojaniu się z jesienią życia

Źródło: <https://mlynwiedzy.org.pl/fajf-ruszaj-sie-zdrowo/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

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

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