

8 stycznia 2018



Spotkanie dla seniorów "Aktywni w każdym wieku"

9 stycznia

Drugie spotkanie w ramach cyklu Biblioteka Dojrzałego Człowieka rozpocznie się o godz. 12.00 w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach. Tym razem poświęcone ono będzie aktywności fizycznej i fizjoterapii.

Podczas spotkania, fizjoterapeuci z Ośrodka Rehabilitacyjno-Wypoczynkowego Polanika zwrócą uwagę na to, jak dzięki odpowiednim ćwiczeniom zachować dobrą kondycję fizyczną i intelektualną. Seniorzy dowiedzą się także jak stymulować swój mózg do działania, a co za tym idzie polepszyć bystrość umysłu, zredukować ryzyko wystąpienia nadciśnienia, wylewu i innych chorób oraz jak zwiększyć sprawność ruchową podczas wykonywania codziennych zajęć.

Pracownicy WBP zaprezentują materiały biblioteczne tradycyjne oraz elektroniczne, które poruszają tematykę związaną z rehabilitacją leczniczą.

Seniorów, którzy chcą się dowiedzieć czegoś więcej na temat poprawienia kondycji ruchowej i umysłowej na spotkanie zaprasza Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. W. Gombrowicza w Kielcach (ulica ks. Ściegiennego 13).

BIBLIOTEKA DOKTORZA EG CZŁOWIEKA

Cykl spotkań „Aktywni w każdym wieku”
9 stycznia 2018 r. o godz 12.00
Fizjoterapeuta w bibliotece



Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. W. Gombrowicza
Kielce, ul. ks. P. Ściegiennego 13

kontakt: 41 361-53-51 w. 160, e-mail: czytelnia@wbp.kielce.pl

wstęp wolny