

8 grudnia 2025

KLUB ZDROWIA

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
IM. GUSTAWA HERLINGA-GRUDZIŃSKIEGO W KIELCACH
CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA CHARYTATYWNA „BLISKO SERCA”

O ZDROWIU MIĘDZY KSIĄŻKAMI

Całoroczny cykl spotkań

ROKSANA FAJKOWSKA
Hydroterapia
– woda, która wspiera zdrowie

Zapraszamy 11 grudnia 2025 roku o godzinie 17⁰⁰
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego, ul. Jana Pawła II nr 5

Patronat honorowy

PATRONAT MARSZAŁKA
WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
RENATY JANIK



Patronat medialny



Organizatorzy



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



**Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego**

Woda, która daje zdrowie. Zapraszamy na spotkanie Klubu Zdrowia

Jak woda wspiera nasze zdrowie? - jeśli chcecie poznać odpowiedź na to i wiele innych pytań przyjdźcie na najbliższe spotkanie w ramach *Klubu zdrowia - o zdrowiu między książkami*, na które zaprasza 11 grudnia Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzkiej im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach. Początek - godz. 17. Patronat honorowy nad cyklem wydarzeń objęła Renata Janik - marszałek województwa świętokrzyskiego.

Biblioteka pedagogiczna zaprasza na wyjątkowy, praktyczny wykład zatytułowany *Hidroterapia - woda, która wspiera zdrowie*, który poprowadzi Roksana Fajkowska - terapeutka zajęciowa i doradczyni zdrowego stylu życia. Jako edukatorka pokazuje ona, jak styl życia wpływa na zdrowie oraz jak duże znaczenie w podnoszeniu jakości naszego życia mają "małe" nawyki.

Podczas wykładu prelegentka pokaże, że woda to znacznie więcej niż tylko nawodnienie! W sezonie jesienno-zimowych infekcji, przeziębień i grypy uczestnicy spotkania poznają proste, bezpieczne i sprawdzone domowe zabiegi hydroterapii, które realnie mogą wspierać zdrowie i odporność.

Podczas wykładu prelegentka zaprezentuje, jak samodzielnie i w bezpieczny sposób wykonać w domu konkretne zabiegi wodne, by naturalnie ulżyć sobie lub bliskim w najczęstszych dolegliwościach. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, co zrobić, gdy doskwiera ból gardła, męczy uciążliwy katar, mamy problemy z zatokami lub czujemy, że „łapie nas przeziębienie”,

Prelegentka podpowie, jakie zabiegi w naturalny sposób mobilizują układ immunologiczny do walki z wirusami.

Organizatorzy zapraszają serdecznie wszystkich tych, którzy szukają naturalnych, tanich i skutecznych sposobów na wsparcie zdrowia swojego i swojej rodziny. Wstęp wolny.

Patronat honorowy nad cyklem wydarzeń w ramach „Klubu Zdrowia” objęła Renata Janik - marszałek województwa świętokrzyskiego.

Spotkanie, którego współorganizatorem jest Chrześcijańska Służba Charytatywna Blisko

Serca, odbędzie się w czwartek, 11 grudnia o godz. 17 w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach (ul. Jana Pawła II 5).

Galeria zdjęć

