

Wśród książek o zdrowiu – zaprasza Pedagogiczna Biblioteka
Wojewódzka w Kielcach | 1

21 stycznia 2025

KLUB ZDROWIA

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
IM. GUSTAWA HERLINGA-GRUDZIŃSKIEGO W KIELCACH

FUNDACJA BLISKO SERCA
CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA CHARYTATYWNA

O ZDROWIU MIĘDZY KSIĄŻKAMI

Całoroczny cykl spotkań

GRAŻYNA KUCZEK

Jak pokonać bezsenność

Zapraszamy 30 stycznia 2025 roku
o godzinie 17⁰⁰

Patronat honorowy

MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



Patronat medialny



Organizatorzy



Wśród książek o zdrowiu – zaprasza Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Kielcach

O zdrowiu między książkami - takie hasło towarzyszyć będzie cyklowi otwartych spotkań z ekspertami, na które każdego miesiąca zaprasza Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach. Temat pierwszego spotkania, które odbędzie się 30 stycznia (czwartek) o godz. 17, to bezsenność. Będzie można również skosztować potraw, które mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Patronat nad wydarzeniem objęła Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Renata Janik.

Dobry sen, diety, które służą naszemu zdrowiu, sprawność intelektualna i dobrostan psychiczny – to tylko niektóre z tematów spotkań zatytułowanych „Klub zdrowia – o zdrowiu między książkami”, które Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach organizuje wraz z fundacją „Blisko Serca”.

– Cykl comiesięcznych spotkań w siedzibie biblioteki w Kielcach zaplanowany jest na cały 2025 r. i poświęcony będzie promocji zdrowego stylu życia. Spotkania są bezpłatne, zapraszamy wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się, jak skutecznie dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne – mówi **Piotr Kisiel**, p.o. dyrektora biblioteki.

Na pierwsze spotkanie zapraszamy już 30 stycznia (czwartek) na godz. 17. Będziemy rozmawiać o tym, jak pokonać bezsenność. Kłopoty ze snem dotyczą coraz większej liczby osób, szacuje się, że co trzeci Polak cierpi na bezsenność.

Spotkanie poprowadzi **Grażyna Kuczek** – lekarz medycyny, redaktor naczelna pisma „Zdrowie z wyboru”, konsultant i wykładowca z zakresu medycyny prewencyjnej, zdrowego stylu życia i terapii żywieniem, organizatorka Programu Odnowy Zdrowotnej NEWSTART w Polsce. Prelegentka jest również autorką książek „ABC zdrowego stylu życia”, „Zdrowie bez ograniczeń”, „Kuchnia zdrowia i długowieczności”, „Kuchnia w trosce o twoje zdrowie” (współautorstwo) oraz z autorami zagranicznymi Hansem Diehl'em i Aileen Ludington: „Zdrowie z wyboru”, „Sposób na nadwagę”, „Zdrowie twój wybór”.

Wykładowi, podobnie jak i wszystkim następnym, towarzyszyć będzie degustacja potraw przygotowanych zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się, przede wszystkim wegetariańskich i wegańskich. Goście będą mogli skorzystać z porad i przepisów osób, które od lat praktykują taką dietę.

Na kolejne spotkania organizatorzy zapraszają:

- 02.2025, godz. 17:00 „Dieta Żydów”/prelegent: Agata Radosh
- 03.2025, godz. 17:00 „Dobre trawienie, dobre zdrowie”/ prelegent: Beata Śleszyńska
- 04.2025, godz. 17:00 „Nakarm swój mózg”/prelegent: Alina Ciupa

Patronat honorowy nad cyklem „Klub zdrowia – o zdrowiu między książkami” objęła Marszałek Województwa Świętokrzyskiego **Renata Janik**.

Patronami medialnymi wydarzenia są: Echo Dnia, Radio eM Kielce, Radio Kielce, TVP – Oddział w Kielcach.



Grażyna Kuczek

Galeria zdjęć

