



Odkryjesz sekrety długowieczności na spotkaniach z Iławskimi Seniorami

data aktualizacji: 2022.10.10



Od fizjoterapii przez tai chi po zdrową dietę - cykl wykładów zorganizowany przez Stowarzyszenie Iławscy Seniorzy odkrywa przed uczestnikami sekrety długowieczności.

Na prelekcje Stowarzyszenie zaprasza zarówno osoby zrzeszone, jak i niezrzeszone. Odbywają się one w siedzibie organizacji w Centrum Aktywności Lokalnej na ulicy Wiejskiej 2D w Iławie.

Cykl osiągnął już niemal półmetek. Za uczestnikami spotkania ze st. asp. Joanna Kwiatkowską z iławskiej policji oraz z pielęgniarką Marzeną Gauze. Kolejne spotkania z wiedzą o zdrowym stylu życia - w poniedziałkowe przedpołudnia. Fizjoterapeuta Łukasz Nikraszewicz opowie o dolegliwościach stóp, ich przyczynach i leczeniu (10 października o godzinie 9:00), fizjoterapeuta Joanna Dembińska przybliży zagadnienia związane z profilaktyką (17 października o godzinie 10:00), a trener tai chi Sławomir Dubanowski opowie o filozofii zdrowia z Dalekiego Wschodu (24 października o godzinie 10:00). Cykl zakończy się 31 października - spotkaniem z dietetyk Ewą Michałowską, która opowie o tym, jak dietą możemy przedłużyć swoje życie. Początek wykładu o godzinie 10:00.

Udział w wykładach jest nieodpłatny.

- Zapraszamy na spotkania ze specjalistami. Wiedzy nigdy dosyć - zachęcają organizatorzy.

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68898-odkryjesz-sekrety-dlugowiecznosci-na-spotkaniach-z-ilawskimi-seniorami>