

16 stycznia 2018



## Z seniorami o aktywności prozdrowotnej

W Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej im. W. Gombrowicza w Kielcach odbyło się drugie spotkanie z cyklu Biblioteka Dojrzałego Człowieka pod nazwą „Aktywni w Każdym Wieku. Fizjoterapeuta w Bibliotece”. Gościem spotkania był Jerzy Pyrek, pełnomocnik marszałka do spraw seniorów.

Spotkanie poświęcone było aktywności prozdrowotnej. Fizjoterapeuci z Ośrodka Rehabilitacyjno-Wypoczynkowego „Polanika” omówili ćwiczenia, dzięki którym seniorzy mogą poprawić sprawność, zwiększyć siły, gibkość, koordynację, równowagę oraz kondycję ciała i umysłu. Zostały także zaprezentowane wybrane materiały naukowe, popularnonaukowe oraz poradnikowe (książki, czasopisma) z zakresu rehabilitacji leczniczej.

Natomiast pełnomocnik marszałka do spraw seniorów **Jerzy Pyrek** mówił o dobrych praktykach podejmowanych przez instytucje na rzecz osób dojrzałych, o czynnej postawie połączonej z kontaktem, lekturą oraz o seniorach z potencjałem, którzy nie korzystają z żadnych form aktywności, a których warto zachęcać do udziału w takich przedsięwzięciach.

Na spotkaniu byli obecni słuchacze Chęcińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Uniwersytetu Otwartego Politechniki Świętokrzyskiej oraz mieszkańcy Domu Seniora z Pierzchnicy, a także czytelnicy Biblioteki.



