



Biblioteka w Juchnowcu zaprasza do udziału w projekcie "Dodać zdrowia do lat" kierowanym do osób 55+ Z TERENU GMINY JUCHNOWIEC KOŚCIELNY, które się odbywają w ŚWIETLICY WIEJSKIEJ W KOPLANACH (dojazd autobusem linii 110).

Jeśli twoi rodzice lub dziadkowie nie korzystają z Internetu, ale wiesz, że może ich zainteresować nasza propozycja – prosimy, przekaz im tę wiadomość! ;)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ WE WRZEŚNIU 2014:

- 2, 16 września** – A jednak pamiętam – warsztaty usprawniające pamięć (godz. 15:30)
- 2, 30 września** - Zręczne ręce (warsztaty kreatywno-plastyczne) (godz. 17:00)
- 4, 11, 25 września** – Wyginam nieśmiało ciało - zajęcia z gimnastyki korekcyjnej (godz. 15:30)
- 8, 22 września** - Senior u dietetyka (zdrowe i racjonalne odżywianie się) (godz. 15:30)
- 13, 20 września** – Kijki zamiast laski (zajęcia nordic walking) (godz. 14:30)
- 16 września** – Bezpieczny senior - warsztaty z udzielania pierwszej pomocy (godz. 17:00)
- 18 września** - Zadbaj o swoje zdrowie - warsztaty prowadzone przez lekarza geriatrę (15.30)
- 18 września** – Akademia zdrowego żywienia (warsztaty kulinarne przyrządzania zdrowych potraw) (godz. 17:00)
- 23 września** – Bezpieczny senior - warsztaty z udzielania pierwszej pomocy (godz. 15:30)

Serdecznie zapraszamy!

INFORMACJE I KONTAKT:

Gminna Biblioteka Publiczna w Juchnowcu Kościelnym

tel. 85 719 61 94 / 514 921 016

e-mail: biblioteka.juchno@wp.pl

www.bibliotekajuchnowiec.pl

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

Projekt pt.: "Dodać zdrowia do lat" współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413 "Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju" objętego PROW na lata 2007-2013 w zakresie Małych Projektów.