

OD SŁOWA DO ZDROWIA: żyj aktywnie z biblioteką

Zapraszamy na spotkania dotyczące zdrowego stylu życia
od 1 kwietnia do 31 października 2019 roku

1 kwietnia (poniedziałek) godz. 17.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Po pierwsze śniadanie” – wykład dietetyczki Renaty Ruszniak, autorki poradnika
Po pierwsze śniadanie.

Podczas spotkania dowiemy się, jak ważne dla naszego zdrowia są śniadania oraz prawidłowy plan posiłków a także usłyszymy o szkodliwości wysoko przetworzonego jedzenia i jego wpływie na naszą formę.

23 kwietnia (wtorek) godz. 17.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Zdrowie bez ograniczeń” – prelekcja lekarki nauk medycznych Grażyny Kuczek, autorki książek: *ABC zdrowego stylu życia, Zdrowie bez ograniczeń.*

W swojej prelekcji wykładowniczyni omówi problem otyłości. Z odczytu dowiemy się jakich produktów należy unikać i co jeść, by nie tyć i nie chorować.

6 maja (poniedziałek) godz. 17.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Ugotuj sobie zdrowie” – wykład dietetyczki Bożeny Kropki, autorki poradników:
Co mi dolega?, Ugotuj sobie zdrowie

Na spotkaniu promotorka zdrowia przedstawi sposoby likwidacji objawów oraz przyczyn alergii, poznamy także metody prawidłowego łączenia produktów w alergiach pokarmowych, wziewnych oraz kontaktowych.

9,16 i 23 maja (czwartki) godz. 17.00 (Filia Integracyjna ul. Rychlińskiego 20)

„Od dźwięku do zdrowia” – warsztaty relaksacyjne dla osób niewidomych i niedowidzących.

Zapisy: Filia Integracyjna Książnicy Beskidzkiej przy ul. Rychlińskiego 20 lub pod numerem telefonu 33 816 29 05

27 maja (poniedziałek) godz. 17.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Depresja: jedzenie, które leczy” – spotkanie z Karoliną i Maciejem Szaciłło, autorami książek: *Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem, Jem (to co) Kocham i chudnę.*

Podczas prelekcji usłyszymy, w jaki sposób długotrwały stres, samotność czy przewlekła choroba mogą doprowadzić do depresji, poznamy naturalne metody walki z depresją i przekonamy się, jak odżywiać się, żeby czerpać radość z życia.

11 czerwca (wtorek) godz. 17.00 (Filia Książnicy Beskidzkiej na os. Złote Łany ul. Jutrzenki 20)

„Książka dobra na wszystko” – spotkanie autorskie z Agatą Kołakowską, autorką popularnych książek: *Płótno, Niewypowiedziane słowa, Przyjaciółki*

Agata Kołakowska (ur. 1984), wrocławianka, autorka książek obyczajowych. Dzięki tworzonym przez siebie powieściom podnosi na duchu swoich czytelników, dodaje im otuchy i odwagi w wyrażaniu siebie.

12 czerwca (środa) (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

godz.16.00 – trening dla osób 50 +

godz. 17.00 – trening dla młodzieży

„Łapiemy formę” – zajęcia fitness z trenerką personalną Justyną Gołąbek

Treningi będą okazją do wspólnych ćwiczeń, kontroli nad motywacją; prawdopodobne, że staną się początkiem przygody ze sportem

Zapisy w Wypożyczalni dla Dorosłych lub pod numerem telefonu 33 812 82 21

17 czerwca (poniedziałek) godz. 17.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Zmień chemię na jedzenie” – wykład Julity Bator, autorki książek : *Zmień chemię na energię, Młodziej, piękniej, zdrowiej*

Podczas spotkania autorka spróbuje wyjaśnić, dlaczego jedzenie bez chemii i konserwantów jest fundamentem zdrowego odżywiania

14 września (sobota) godz. 12.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Od słowa do zdrowia: żyj aktywnie z biblioteką” – piknik rodzinny

„Jedz pysznie ...chudnij cudnie”- prelekcja uznanej dietetyczki Magdaleny Makarowskiej, autorki serii książek *Jedz pysznie...* połączona z warsztatami kulinarnymi dla dzieci z rodzicami

Zapisy w Wypożyczalni dla Dorosłych lub pod numerem telefonu 33 812 82 21

Aktywni i szczęśliwi – miejsce gdzie całe rodziny będą mogły wziąć udział w różnego rodzaju grach i zabawach ruchowych a także dołączyć do treningów prowadzonych przez instruktorki fitness.

Biblioteczka zdrowia – stoiska z książkami we wszystkich jej formatach oraz czasopismami dotyczącymi zdrowego stylu życia, właściwego odżywiania i aktywności fizycznej.

Jesteśmy eko – stoisko z żywnością ekologiczną i naturalnymi kosmetykami prezentowanymi przez lokalnych wystawców z branży produktów ekologicznych

24 września (wtorek) godz. 17.00 (Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17a)

„Książka dobra na wszystko” – spotkanie autorskie z Marta Sztokfisz-dziennikarką, felietonistką, autorką biografii: *Pani od obiadów: Lucyna Ćwierczakiewiczowa: historia życia, Cena sławy, Caryca polskiej mody.*

27 września (piątek) godz. 16.00 (Filia Integracyjna ul, Rychlińskiego 20)

„Qchnia z duszą” – warsztaty z Moniką Ciszek–Skwierzyńską, psychoterapeutą i psychodietetyczką

Dla grup zorganizowanych (szkolnych i przedszkolnych) proponujemy cykl lekcji: Żyj zdrowo i kolorowo składający się z 6 tematów: Czy wiesz, co jesz? ;W zdrowym ciele zdrowy duch; Podróż w głąb ciała; Higiena ciała, Dieta dla umysłu i pamięci; W trosce o zdrowie.

Zapisy pod numerami telefonu:

33 816 29 04 – Filia Osiedla Złote Łany ul. Jutrzenki 20

33 816 29 05 – Filia Integracyjna ul, Rychlińskiego 20

W ramach lekcji bibliotecznych będą zorganizowane prelekcje dietetyczek.

Zapisy w Wypożyczalni dla Dorosłych lub pod numerem telefonu 33 812 82 21