

Wraz z nadchodzącą wiosną, zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie „Piramida aktywności”, realizowanym w ksiąźnicy. Zadanie jest realizowane w ramach projektu Fundacji ORLEN „Moje miejsce na Ziemi”. Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza jest jednym ze 185 beneficjentów tej edycji programu.

Działania kierujemy do seniorów, którzy pomiędzy marcem, a czerwcem będą mogli skorzystać z szeregu aktywności wypełniających wolny czas. Wśród propozycji zapewniających ruch i aktywność fizyczną planujemy przeprowadzenie m.in. zajęć nordic walking czy rajdu rowerowego. Z pewnością panie ucieszą warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków, a i panowie znajdą tam coś dla siebie. W trosce o prawidłowe nawyki żywieniowe odbędą się również warsztaty zdrowej kuchni. To tylko niektóre z proponowanych działań. Jedno jest pewne, z nami nie będzie nudno.

Na początek zapraszamy do zapisów na zajęcia jogi, które poprowadzi instruktorka Justyna Stadler-Szajda. Joga niweluje zmęczenie, redukuje stres i pomaga utrzymać równowagę psychiczną oraz spokój ducha. Na początek zaczniemy od nieskomplikowanych Asan, a ćwiczenia zostaną dostosowane do wieku i kondycji uczestników. Gorąco namawiamy do udziału w zajęciach, które odbędą się w czwartki: 3, 10 i 17 marca o godzinie 15:00. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Filią nr 12 pod numerem telefonu 52/35-27-237, gdyż liczba miejsc jest ograniczona.

Zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej [www.jan-kasprowicz.bmino.pl](http://www.jan-kasprowicz.bmino.pl) i mediów społecznościowych, gdzie znajdą Państwo informacje o terminach i zasadach uczestnictwa w kolejnych zajęciach.

Projekt aktywny i ekologiczny - na początek joga.

# Joga dla seniorów



Fot. Freepik



Zajęcia poprowadzi  
instruktorka  
Justyna Stadler-Szajda

**3, 10 i 17 marca 2022 r., godz. 15:00**  
**Salonik Literacko-Artystyczny**

Zapisy prowadzi  
**Filia nr 12**  
pod numerem telefonu  
**52/35-27-237**



Zrealizowano ze środków Fundacji ORLEN w ramach Programu Moje miejsce na Ziemi.  
Zdjęcia wykonane podczas zajęć posłużą do celów promocyjnych Biblioteki.

Projekt aktywny i ekologiczny – na początek joga.



# Biblioteka Miejska im. Jana Kasprówicza zaprasza seniorów do udziału w projekcie **Piramida aktywności**



  
ruch

aktywność



warsztaty



Szczegółowych informacji udziela  
Filia nr 12 52/ 35-27-237  
lub Czytelnia Główna 52/ 35-74-638



Zrealizowano ze środków Fundacji ORLEN w ramach Programu Moje miejsce na Ziemi. Zdjęcia wykonane podczas projektu posłużą do celów promocyjnych Biblioteki.