

„Flandria” promuje zdrowe odżywianie

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza oraz Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” zorganizowały spotkanie dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych. Prelegenci Anna Trojanowska i psycholog Natalia Zięba przypomniały zasady zdrowej diety w zależności od wieku czy aktywności fizycznej. Zaproponowały kilka przepisów na posiłki z określeniem wartości kalorycznych oraz możliwością modyfikowania w razie większego zapotrzebowania organizmu. Po prelekcji zainteresowani mieli możliwość zbadania tkanki tłuszczowej oraz dyskusji.



„Zdrowe odżywianie” w Bibliotece

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013

ZDROWE ODŻYWIANIE

PRELEKCJA

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „FLANDRIA” zaprasza na spotkanie dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych.

Poznaj tajniki zdrowej diety.

Sprawdź, co możesz zmienić.

Poznaj przykładowe przepisy.



PO PRELEKCJI MOŻLIWOŚĆ ZBADANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ DLA CHĘTNYCH!

09.08.2013 r.

godz. 9:00–11:00

Biblioteka Miejska

im. J. Kasprówicza w Inowrocławiu

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” i Biblioteka Miejska im. Jana Kasprówicza zapraszają dn. 9 sierpnia br. (piątek), o godz. 9.00 do Saloniku Literacko-Artystycznego przy ul. Kilińskiego 16 na prelekcję pt. „Zdrowe odżywianie”.

W programie:

- prawidłowe nawyki żywieniowe
- tajniki zdrowej diety
- możliwość zbadania tkanki tłuszczowej

Wstęp wolny!

Książka na wymianę

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013

Przeczytałeś już wszystko w swojej domowej biblioteczce?

Brakuje Ci metrażu do poszerzania swoich intelektualnych horyzontów?

Chcesz podzielić się miłością do czytania z innymi?

A może po prostu... robisz dawno zaplanowane porządki?

Jeśli którakolwiek z powyższych sytuacji jest dla Ciebie bliska, skorzystaj z naszej akcji „Książka na wymianę”. Wystarczy że weźmiesz ze sobą przeczytaną książkę (wybór pozostawiamy Tobie) i przyniesiesz ją na specjalnie przygotowany ku temu regał, mieszczący się w holu Biblioteki Głównej w godzinach jej otwarcia (ul. Kilińskiego 16, Inowrocław).

A ponieważ „dobro powraca”, będziesz mógł wziąć w zamian jedną z książek tam pozostawionych. Prawda, że proste? Nie musisz być Czytelnikiem Biblioteki Miejskiej.

Zero formalności, maksimum czytelniczej radości!



Książkowa tęcza barw

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



W środę 26 czerwca 2013 r. w Klubie Kujawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Rondo” odbyło się ostatnie przed wakacyjną przerwą spotkanie z serii Książkowa tęcza barw, przygotowane przez Filę nr 3. Przybliżono na nim treść książki Olgi Rudnickiej „Cichy wielbiciel”. Bohaterka powieści – Julia otrzymuje kwiaty od tajemniczego wielbiciela. Jest tym faktem podekscytowana i zaintrygowana. Kiedy Julia zorientuje się, że padła ofiarą stalkera będzie chciała uwolnić się od prześladowcy.

{webgallery}



{/webgallery}

Znamy już wyniki Wielkiego

Testu Języka Angielskiego

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013

Wielki Test Języka Angielskiego!
9 Czerwca 2013, godz. 11:00
w Bibliotece Miejskiej

Rozstrzygnięcie konkursu internetowego, w którym do wygrania jest
CALOROCZNY KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Wśród pozostałych uczestników rozdajemy atrakcyjne nagrody
m.in. vouchery i zaproszenia

TEST DLA WSZYSTKICH OD 8. ROKU ŻYCIA

Przyjdź z rodziną! Zarejestruj się bezpłatnie na:
www.inowroclaw.znaangielski.pl
Liczymy na Ciebie!

Organizator ogólnopolski: > homeschool

Martyna Głowacka wśród dzieci w wieku od 8 do 12 lat oraz **Klaudia Zboralska** wśród osób powyżej 13 roku zwyciężyły w inowrocławskiej edycji Wielkiego Testu Języka Angielskiego Polska zna angielski. Udowodnijmy to! Ocena zbiorcza dla Inowrocławia w europejskiej skali określającej stopień znajomości języków obcych CERF to B1+ . Oznacza to, że inowrocławianie znają angielski w stopniu pozwalającym na swobodną komunikację.

Zapraszamy do zmierzenia się z językiem angielskim w przyszłym roku

Kurs komputerowy dla seniorów

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



W czerwcu br., w Filii nr 1 odbył się kurs komputerowy dla seniorów, którego celem było poznanie podstaw obsługi komputera. Zajęcia, prowadzone przez Szymona Kościkiewicza, informatyka Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu, odbywały się dwa razy w tygodniu i udowodniły, że na naukę nigdy nie jest za późno. Kursanci z pokolenia 50+ poznali zagadnienia obsługi komputera, funkcje myszki i klawiatury, zapoznali się z zasadami gier komputerowych i wysyłaniem wiadomości elektronicznych. Były także rozmowy internetowe przez Skype'a. Kurs przybliżył seniorom świat Internetu, który niesie ze sobą szereg możliwości do wykorzystania w codziennym życiu.

{webgallery}



{/webgallery}

Po warsztatach psychologicznych w Bibliotece Miejskiej im. Jana Kasprowicza

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



W środę 12 czerwca w Saloniku Literacko-Artystycznym odbyły się warsztaty Nieświadomość w rodzinie. Analiza dramatu relacji rodzic – dziecko na podstawie filmu pt. „Sala samobójców”. Spotkanie prowadziła Adriana Meller – psycholog, Certyfikowany Psychoterapeuta Psychoanalityczny, członek Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej i Kujawsko-Pomorskiego Koła Naukowego Psychoterapii Psychoanalitycznej. Uczestnicy warsztatów mieli możliwość lepszego zrozumienia przyczyn konfliktów rodzinnych i rozpoznania zagrożeń dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka.

{webgallery}



{/webgallery}

„Poznaj historię swojej rodziny”

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



W poniedziałek, 10 czerwca br. w Filii nr 1, odbyło się spotkanie z Jakubem Kaszlińskim pt. „Poznaj historię swojej rodziny”. Tematyką było tworzenie drzewa genealogicznego. Nasz gość opowiadał jak znaleźć informacje o swoich bliskich w Internecie. Spotkanie zorganizowane było we współpracy z Iwoną Przybyłą, Latarnikiem Polski Cyfrowej.

{webgallery}



{/webgallery}

Inowrocław zna angielski. Udowodniliśmy to!

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



Wielki Test Języka Angielskiego Polska zna angielski. Udowodnijmy to! organizowany był po raz drugi w całym kraju pod honorowym patronatem Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Do tegorocznej edycji dołączył Inowrocław. Prawie pięćdziesiąt osób chcących zweryfikować swoją znajomość języka Shakespeare'a pisało test w niedzielę 9 czerwca w Saloniku Literacko-Artystycznym Biblioteki Miejskiej im. J. Kasprowicza. Uczestników sprawdzianu podzielono na dwie grupy wiekowe: dzieci od 8 do 12 lat oraz osoby powyżej 13 roku życia. Certyfikat udziału z oceną stopnia znajomości języka

angielskiego każdy zainteresowany otrzyma drogą mailową.

Lokalną edycję imprezy Polska zna angielski. Udowodnijmy to! zorganizowała szkoła językowa dla dzieci i młodzieży Mr. Rabbit z Torunia.

Patronat honorowy objęli: Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Całbecki, Prezydent Miasta Inowrocławia Ryszard Brejza i dziekan Wydziału Politologii i Studiów Międzynarodowych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika prof. dr hab. Roman Bäcker.

Patronat medialny sprawowała TVP Bydgoszcz i portal ino-online.

{webgallery}



{/webgallery}

Upominki dla uczestników ufundowali:



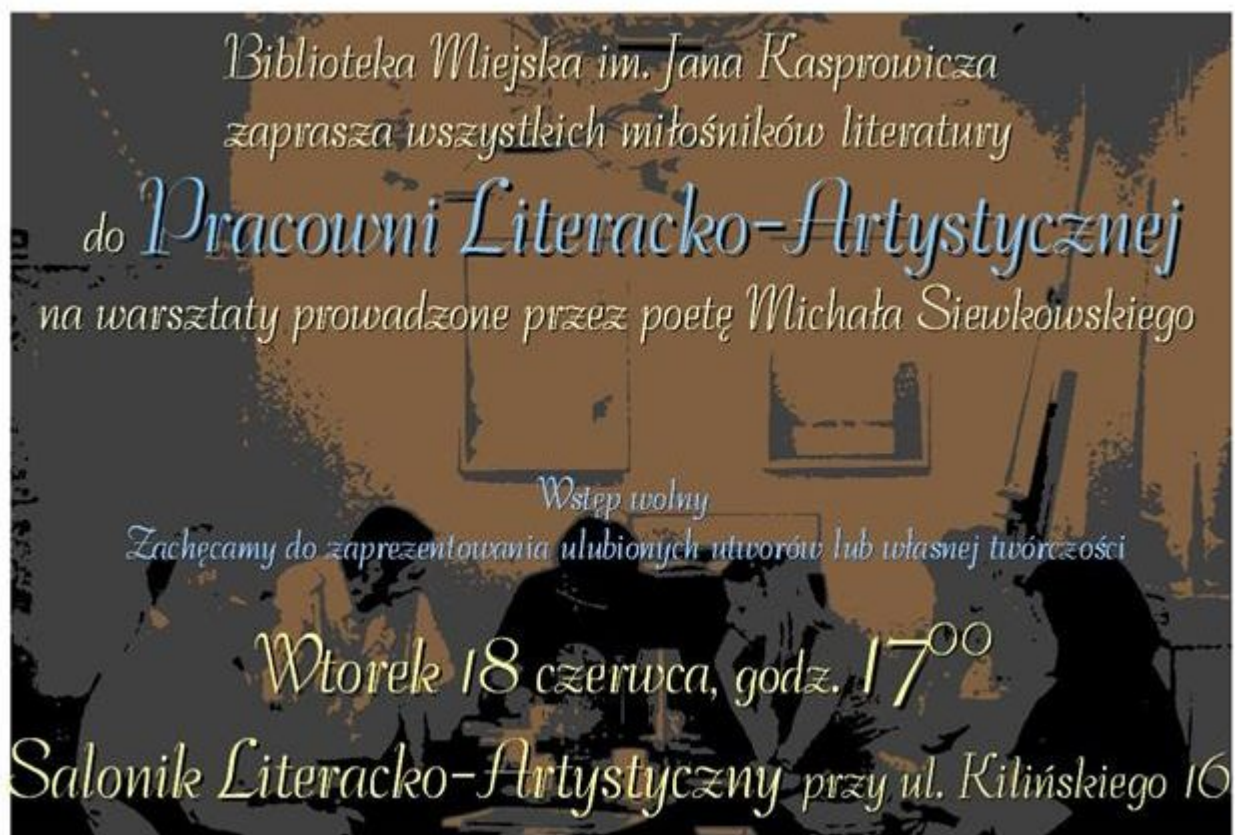
Dzięki sponsorom każdy uczestnik testu w Saloniku Literacko-Artystycznym otrzymał upominek.

Pracownia

Literacko-

Artystyczna

written by Biblioteka SK | 16 sierpnia 2013



Wszystkich miłośników literatury i sztuki zapraszamy we wtorek 18 czerwca o godzinie 17⁰⁰ do Saloniku Literacko-Artystycznego przy ul. Kilińskiego 16. Zachęcamy do zaprezentowania ulubionych utworów lub własnej twórczości. Fachowy komentarz i miłą atmosferę zapewnia prowadzący spotkanie Michał Siewkowski – poeta i teoretyk literatury. Wstęp wolny.