

Rady (nie tylko) dla seniorów

written by Michał Łoniewski | 26 lutego 2018



We współpracy z Urzędem Miasta 22 lutego zorganizowaliśmy spotkanie edukacyjne z Patrycją Kalbarczyk pt. „Dieta dla seniora”. Specjalistka ds. żywienia 22 lutego w Saloniku Literacko-Artystycznym przedstawiła kilka ważnych zasad, o których warto pamiętać, nie tylko – ale szczególnie – w starszym wieku, by jak najdłużej zachować zdrowie i dobrą formę.

Różnorodność, regularność, dostosowywanie składu posiłków do potrzeb i możliwości organizmu to reguły, które pomagają cieszyć się życiem bez względu na wiek.



Książka dobra na wszystko

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



„Książka dobra na wszystko”

Mówimy, że dyskusja o książkach jest przedłużeniem przyjemności z ich czytania. Tak było i tym razem w Filii nr 2. Podczas spotkania seniorów 22 lutego omawiano powieść obyczajową Magdaleny Witkiewicz pt „Po prostu bądź”. Książka ta wzbudziła duże zainteresowanie i dyskusje wśród pań.

Fabuła książki udowadnia nam, że życie mogło być znacznie prostsze, gdybyśmy tylko tego chcieli. Los jest ślepy i przewrotny, a my powinniśmy posłuchać Horacego i chwycić dzień !. Nigdy nie wiadomo co przyniesie jutro – autorka udowadnia to nam niemal na każdej stronie..

Na kolejne spotkanie zapraszamy 22 marca o godzinie 15.00. Tematem dyskusji będzie powieść Barbary Rybałtowskiej pt „Bez pożegnania”.



Fitness, książka i dobra kawa

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



Inowrocławska księżnica przyciąga różnorodnością spotkań i zajęć. Od niedawna seniorzy uczestniczą z zajęciach fitness. Głównym celem zajęć jest poprawienie kondycji, elastyczności oraz równowagi ciała. Dzięki tego typu ćwiczeniom możemy skorygować wady postawy oraz wzmocnić mięśnie. Ćwiczenia przy spokojnej muzyce dla każdego, niezależnie od wieku odbywają się w czwartki, o godz. 10.00 w Saloniku Literacko-Artystycznym. Zajęcia są prowadzone przez profesjonalną trenerkę sportu **Justynę Stadler-Szajdę**. Po zajęciach w Czytelni Czasopism można przejrzeć prasę i napić się dobrej kawy. Zapraszamy!









Świat po Gehennie

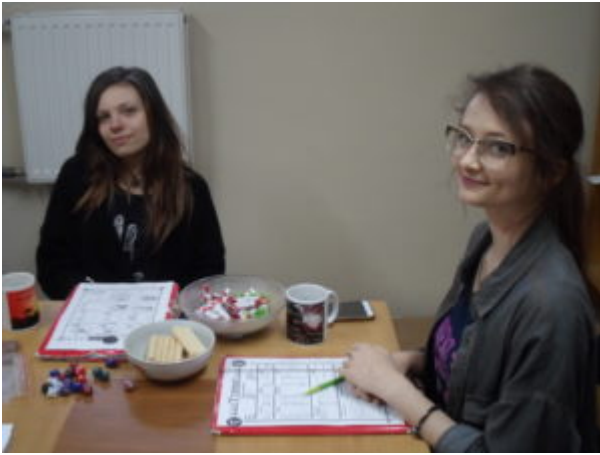
written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



Nawet ferie nie przeszkodziły zapalonym graczom w grze RPG „Świat po Gehennie”, bo przecież każda nowa przygoda w Świecie Mroku rozwija się w sposób nieoczywisty. Młodzież, która wciela się w swoje postacie jest prowadzona przez Mistrza Gry. Rzut kostką potrafi zamienić czyjeś życie i przeznaczenie w horror bez nadziei i przyszłości. Na jak długo, czy na dobre czy złe, zależy od gracza i Mistrza Gry. A w „Świecie po Gehennie”, w którą grają klubowicze Stacji Fantastyki z Filii

nr 4 nic jeszcze nie jest do końca zapisane i przewidziane...
Do Klubu Stacja Fantastyki zapraszamy w każdy piątek
godz.16.00 do Filii nr 4 przy ulicy Poprzecznej 29.





Kłucz do szczęścia w świecie muzyki Seweryna Krajewskiego

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



Seweryn Krajewski to jeden z najświetniejszych polskich artystów, wybitny kompozytor i multiinstrumentalista oraz wokalista obdarzony głosem o szerokich możliwościach. Gra na gitarze, fortepianie i skrzypcach. Wieloletni lider zespołu „Czerwone Gitary”. Jego piosenki, takie jak „Anna Maria”, „Nie zadzieraj nosa”, „Takie ładne oczy”, czy „Dozwolone do lat 18”

śpiewała cała Polska. Choć jest gwiazdą największego formatu, wszystkich ujmuje skromnością, delikatnością i subtelnością. W całej historii polskiej muzyki rozrywkowej nie ma sobie równych. Nikt nie skomponował tylu wspaniałych piosenek, pozostając przy tym skromnym, nie dbającym o rozgłos i sławę artystą. Mistrzostwo i wrażliwość pozwoliły mu ująć w dźwięki i słowa wszystko to, co każdy z nas nosi w sercu. Wspólnie z Agnieszką Osiecką przez wiele lat tworzyli królewską parę polskiej piosenki. Owocem ich współpracy były dziesiątki utworów rozchwytywanych przez artystów polskiej sceny muzycznej. Niektóre z nich to prawdziwe perły, jak chociażby „Niech żyje bal” czy „Uciekaj moje serce”. Choć od kilku lat nie koncertuje, nadal komponuje nowe utwory, dzięki czemu uwodzi i poszerza grono fanów.

W ramach stałego cyklu „Książki to okręty myśli...” w środę, 7 lutego 2018 roku, w Domu Dziennego Pobytu przy ul. Wachowiaka odbyło się spotkanie, poświęcone wybitnemu polskiemu kompozytorowi i wokaliście Sewerynowi Krajewskiemu. W programie zaprezentowano krótką bografię muzyczną artysty w oparciu o dostępną literaturę oraz najpopularniejsze kompozycje. Miłym akcentem końcowym spotkania było wspólne śpiewanie.





Karnawałowo w Bibliotece

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



W inowrocławskiej Bibliotece odbył się „Walentynkowy bal przebierańców”. Salonik Literacko – Artystyczny wypełnił się kolorowymi postaciami w kostiumach z filmów i bajek. Bal rozpoczęto wspólnym wykonaniem „Poloneza”, a potem już były tańce, śpiew i konkursy. Niemało emocji towarzyszyło wyborowi Królowej i Króla Balu. Zabawa była okazją do integracji różnych środowisk skupiających seniorów i osoby niepełnosprawne. Do zobaczenia za rok!











„Kto chce, szuka powodu. Kto chce szuka sposobu” (Stefan Żeromski)

written by Michał Łoniewski | 26 lutego 2018



Dzień Pozytywnego Myślenia rozpoczęliśmy od wernisażu obrazów artystki malującej stopami pani Małgorzaty Waszkiewicz. Spotkanie to było dla zgromadzonych solidną lekcją optymizmu.

Po południu, o godz. 17:00 mogliśmy zajrzeć do świata smaków i zapachów kaw i herbat, a to za sprawą pani Barbary Szadkowskiej z „Czasu na herbatę”, która w interesujący sposób opowiedziała nam o popularnych napojach, o ich rodzajach i dobroczynnym ich oddziaływaniu na nasz organizm.

Dla pani Basi Szatkowskiej czas spędzony przy kawie lub herbacie z dobrą książką to idealny sposób na relaks i odpoczynek. Prowadząca pokaz przygotowała także dla uczestników trzy upominki- niespodzianki.

Kolejnym gościem tego dnia była pani Iza Wojnowska autorka książki „Hygge po polsku”, która wyjaśniła nam co oznacza i

skąd pochodzi to obco brzmiące słowo hygge, co zrobić, by trochę zwolnić i cieszyć się chwilą? Wspólnie zastanowiliśmy się czy, my Polacy mamy swoje sposoby na to, by poczuć się hygge?







Każdemu kto tonie należy podać rękę

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



Rok 2018 został ogłoszony rokiem Ireny Sendlerowej. Z tej okazji w Filii nr 4 odbyło się spotkanie poświęcone tej niezwykłej postaci pt. „Każdemu kto tonie należy podać rękę”. Podczas lekcji bibliotecznej młodzież z klasy II gimnazjum obejrzała prezentację multimedialną poświęconą bohaterce spotkania, która w czasie II wojny światowej ratowała żydowskie dzieci. Uczniowie wysłuchali fragmentów książek poświęconych Irenie Sendlerowej pt. „Matka Dzieci Hołocaustu. Historia Ireny Sendlerowej” Anny Mieszkowskiej oraz „Ta, która ratowała Żydów” Haliny Grubowskiej.







Gry planszowe dobre na wszystko

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



W piątek, w Filii nr 4 zagościły gry planszowe. Czwartek był dniem rozkładania planszówek, na wszelkich możliwych stołach. W piątek młodzież ruszyła do boju. „Metro 2033” jest grą z gatunku post-apokaliptycznych, wzorowaną na książce Dmitrija Głuchowskiego, pod tym samym tytułem. Walki o przeżycie i zbieranie surowców w tunelach moskiewskiego metra to

fascynująca przygoda, która zdaje się nie mieć końca. Młodzi fani planszówek zdążyli zagrać jeszcze w „Monopoly”, „Grę o Tron” oraz „Talisman. Magia i Miecz”. Ale przecież nie samymi grami planszowymi człowiek, nawet młody, żyje. Dla uatrakcyjnienia zegrali także w „Jengę” (to jedna z nielicznych gier, w której zawsze gra wygrywa). Dziewczyny ze „Stacji Fantastyki” wybrały „Imago” – wersję popularnych kalamburów.

Na największym stole królowała „Wojna o Pierścień”. Ogromna, strategiczna gra planszowa oparta na trylogii „Władca Pierścienia” autorstwa J.R.R. Tolkiena, w której gracze biorą udział w zmaganiach armii Wolnych Ludzi, wspierających członków Drużyny Pierścienia oraz walczą z Armią Cieni. Gra rozpoczęta w piątek została zakończona w poniedziałek zwycięstwem Armii Cieni. Czas na rewanż. Wolni Ludzie jeszcze zwyciężą, zgodnie z duchem Tolkiena !!!

Zapraszamy do Filii nr 4 na następne rozgrywki.

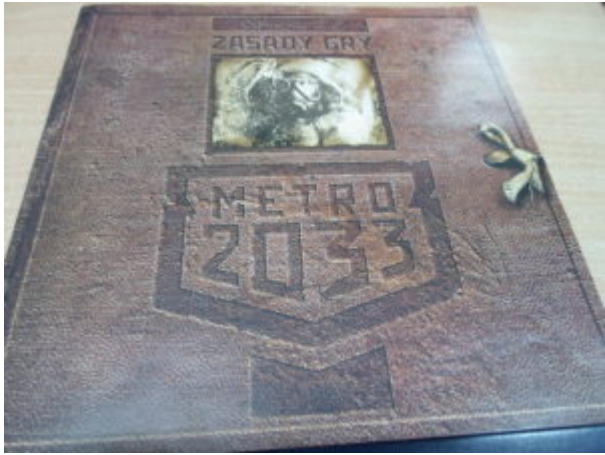














Audrey Hepburn – zabawna buzia z magicznym uśmiechem

written by Biblioteka SK | 26 lutego 2018



Gwiazda filmowa, ikona stylu czy po prostu kochająca matka i zaangażowana działaczka UNICEF – u ? W styczniu 2018 roku przypadała 25. rocznica śmierci aktorki, nadal wspominatej i uwielbianej przez miłośników kina. Spotkanie z cyklu „Osobistości świata kultury, sztuki i literatury”, które odbyło się 29 stycznia 2018 r. na Uniwersytecie Trzeciego

Wiek Fundacji Ekspert-Kujawy, poświęcono postaci i dokonaniom Audrey Hepburn.

