

„Szlachetne zdrowie” po raz trzeci

Data dodania: 2017-03-03 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/szlachetne-zdrowie-po-raz-trzeci>

...ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, Kto cię stracił.” /”Pan Tadeusz” Adam Mickiewicz/.

2 marca w Miejsko – Gminnej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta w Łęcznej, ul. Bożniczna 21 odbyło się trzecie spotkanie z cyklu „Szlachetne zdrowie” dla seniorek z klubu e –Senior. Na spotkanie zaproszeni zostali Ewa Grzesiak i Tomasz Filipczuk technicy masażyści współpracujący z Przychodnią Specjalistyczne Gabinety Lekarskie , ul. Górnicza 3. Głównym tematem spotkania było omówienie różnych technik profesjonalnego masażu. Masażyści sporo uwagi poświęcili temu, jak korzystny wpływ na organizm człowieka ma masaż. Jakie są ewentualne przeciwwskazania do wykonywania masażu oraz jakie warunki zdrowotne trzeba spełniać, aby móc skorzystać z masażu leczniczych. Masażyści podkreślali zgodnie, że dla dobrego samopoczucia i zdrowia ważny jest ruch, ćwiczenia w wodzie i sport uprawiany systematycznie i stosownie do wieku.

Na spotkaniu seniorki zadawały pytania, korzystały z porad indywidualnych , zapoznały się z najnowocześniejszymi technikami uśmierzania bólu i masażu.

Na zakończenie każda seniorka dostała ulotkę m.in. z informacją o profesjonalnych masażach , przyrządach do masażu stóp, strefach odruchowych stóp i aparatach do masażu stóp.

Spotkanie przygotowała starszy kustosz Joanna Wronisz.