Biblioterapia sposobem na stres

Napisano dnia: 2018-10-30 21:06:57

KŁODZKO. Grupa słuchaczy biorących udział w zajęciach miejscowego Uniwersytetu III Wieku w miniony poniedziałek odwiedziła Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną. W Saloniku Prasowym wysłuchali wykładu Klaudii Lutosławskiej-Nowak nt. biblioterapii jako recepty na życie.

Jak wyjaśniała prowadząca to proseminarium - biblioterapia opiera się przede wszystkim na wykorzystaniu terapeutycznych wartości literatury. Może stać się czynnikiem redukującym stresy powstałe w wyniku choroby, pobytu w szpitalu czy też niepełnosprawności.

Współpraca PiMBP z UTW pozwala osobom szukającym alternatywy na wolne chwile znaleźć ją m.in. wśród książek.

(bwb)

Foto PiMBP Kłodzko