



PROGRAMAJÁNLO
2015. március 30 – április 5.
A dokumentum 2 oldalas

DÁTUM	TÉMA	INFO	HELYSZÍN
április 1. szerda 17 órától éjfélig	Könyvtári éjszaka – avagy „Az olvasás fél egészség”	Rózsáné Szarka Veronika vera@lib.pte.hu 30/922-9487	Dél-dunántúli Regionális Könyvtár és Tudásközpont (Pécs, Universitas u. 2/A)
április 1. szerda 18 óra	Építészet Ma dr. Bachman Zoltán, a Nemzet Művésze, Kossuth és Ybl Miklós díjas építész előadása	Dr. Kondor Tamás <a href="mailto:epiteszetma@epitesz
etma.hu">epiteszetma@epitesz etma.hu 72/501-562	PTE PMMIK A 007-es előadó (Pécs, Boszorkány u. 2.)

Valamennyi eseményünk részletes programja letölthető: <http://pte.hu/esemenyek>

HÁTTÉRANYAG

Könyvtári éjszaka – avagy „Az olvasás fél egészség”

Szakemberek szerint az olvasás nem csupán kellemes szabadidős tevékenység, sőt nem is csupán az agy pallérozása céljából javasolandó, hanem mindemellett még szellemi és fizikai frissességünket is nagymértékben képes javítani. Szakemberek kimutatták, hogy olvasás közben az agy számos területe aktivitásba lép, attól függően, hogy éppen miről olvasunk, ezáltal új idegpályák is kifejlődhetnek.

Az olvasás a mentális egészségünkre is jótékonyan hat, hiszen aki olvas, az soha nincs egyedül, emellett egy jó könyv segít ellazulni. Hat perc olvasás már több mint kétharmadával képes csökkenteni a stressz-szintet, vagyis hatásosabb a zenehallgatásnál vagy a sétálásnál is. Ezeket a gondolatokat tartják szem előtt a szervezők a Tudásközpontban megrendezésre kerülő 3. Könyvtári éjszakán, melynek címe: „Az olvasás fél egészség.”

Ezen a napon éjfélig tart nyitva az egyetemi könyvtár. A hallgatóknak lehetőségük van arra, hogy a 2. szint tanulásra inspiráló csendjében készüljenek vizsgáikra, az olvasók éjfélig vehetik igénybe a könyvtári szolgáltatásokat. A Tudásközpont egyéb tereiben vendégül látják a gyerekeket, a város lakosságát, a szórakozva tanulni vágyó diákokat, akik szívesen részt vesznek színes, az egészséghez kapcsolódó programokon.

Gyakorlati példákat mutatnak be az egészséges életmódról. Táplálkozással és mozgással kapcsolatos tanácsokat adnak a PTE Egészségtudományi Kar végzős hallgatói és tanárai. Biblioterápiás foglalkozáson vehetünk részt, majd táncrea perdülhetünk a Táncoló Egyetem tánccsoportjával. Jóga és pilatesz foglalkozáson vehetünk részt a 2. emeleti folyóirat olvasó sarokban, később gyönyörködhetünk az indiai tánc meditatív szépségében.

Kvíz játékkal is készülnek, mely szintén az egészséghez kapcsolódik, és a legügyesebbek értékes könyvjutalomban részesülnek. Az előadásokon, a programon részt vevők között óránként könyveket sorsolnak ki.

A látogatók ezen az éjszakán kedvezményesen tudnak beiratkozni, a késedelmes olvasóknak késedelmi díj fizetése nélkül lehetőségük lesz visszahozni a könyveiket (21.30 – 23.30-ig).

A cél az, hogy ezen az estén mindenki jól érezze magát, aki betér a Tudásközpontba!



Részletes program: <http://lib.pte.hu/kk/konyvtari-ejszaka-a-tudaskozpontban-2015>

A program Facebook oldala: <http://fb.com/511936532176812>

Építészet Ma

Szeretettel meghívunk minden kedves érdeklődőt az Építészet Ma előadássorozat 69. epizódjára. Előadónk a 70. életévét betöltő BACHMAN ZOLTÁN DLA építész, mester, képzőművész, tanár, doktori iskola alapító, apa, nagypapa...!

Meghívó: http://pmmik.pte.hu/hir/MEGHIVO_1