

ZDROWY I AKTYWNY NADBUŻAŃSKI SENIOR

Tematyka warsztatów dietetycznych

- 🍏 Omówienie zasad zdrowego żywienia według najnowszych norm
- 🍏 Przedstawienie zasad komponowania posiłków, które dają na długo uczucie sytości i zapobiegają rozwojowi nadwagi, otyłości i chorób metabolicznych
- 🍏 Zero Waste w codziennym życiu seniora
- 🍏 Omówienie badań jakie warto wykonać w zależności od wieku
- 🍏 Przedstawienie planu suplementacji dostosowanego do wieku
- 🍏 Wykonanie uczestnikom analizy składu ciała w celu sprawdzenia ilości tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, zawartości składników mineralnych. Ocena ryzyka rozwoju cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego oraz osteoporozy
- 🍏 Przygotowanie zdrowego posiłku
- 🍏 Degustacja przygotowanych dań

**Czas trwania
warsztatów: ok. 3h**

Organizowane wydarzenie skierowane jest do seniorów z 16 gmin woj. mazowieckiego należących do Stowarzyszenia „Lokalna Grupa Działania – Tygiel Doliny Bugu”

PARTNER WYDARZENIA:

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO



ZDROWY I AKTYWNY NADBUŻAŃSKI SENIOR

HARMONOGRAM

DATA	GODZ.	MIEJSCE
19.03.2024	10:00-13:00	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Klub Seniora w Olszance, Olszanka 42
10.04.2024	09:00-12:00	Klub Senior Czerwonka w Czerwonce, Czerwonka 39
05.04.2024	15:00-18:00	Ochotnicza Straż Pożarna w Nowym Bartkowie, Nowy Bartków 3A
21.03.2024	10:00-13:00	Gminny Ośrodek Kultury w Jabłonninie Lackiej, ul. Kubusia Puchatka 1
21.03.2024	14:00-17:00	Ochotnicza Straż Pożarna w Ceranowie, Ceranów 120
25.03.2024	10:00-13:00	Dzienny Dom Senior+ w Nowych Hołowczycach, Nowe Hołowczyce 73
25.03.2024	14:00-17:00	Gminny Ośrodek Kultury w Platerowie, ul. 3 Maja 13
26.03.2024	11:00-14:00	Gminny Ośrodek Kultury w Przesmykach, ul. 1 Maja 1
27.03.2024	10:00-13:00	Gminny Ośrodek Kultury w Starej Kornicy, Stara Kornica 168
03.04.2024	10:00-13:00	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sterdyni, ul. Seroczyńska 3
04.04.2024	10:00-13:00	Świetlica Wiejska w Huszlewie, Huszlew 77
04.04.2024	15:00-18:00	Transgraniczne Centrum Dialogu i Kultur w Łosicach, ul. B. Joselewicza 13
11.04.2024	15:00-18:00	Gminny Ośrodek Kultury w Kosowie Lackim, ul. Słoneczna 4
16.04.2024	10:00-13:00	Świetlica OSP w Hołowienkach, Hołowienki 29
17.04.2024	10:00-13:00	Urząd Gminy w Paprotni, ul. 3 Maja 2
18.04.2024	10:00-13:00	Gminny Ośrodek Kultury w Repkach, ul. Szkolna 3

Organizowane wydarzenie skierowane jest do seniorów z 16 gmin woj. mazowieckiego należących do Stowarzyszenia „Lokalna Grupa Działania – Tygiel Doliny Bugu”

PARTNER WYDARZENIA:

25^{lat}
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO



- [Pobierz](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)