

## Warsztaty dietetyczne

# Warsztaty dietetyczne

15.03.2024



DATA	GODZ.	MIEJSCE
15.03.2024	10:00-12:00	Centrum Informacji i Pomocy Społeczności i Inicjatywa Seniorów w Miasteczku, ul. Słowackiego 28
15.03.2024	12:00-13:00	Stowarzyszenie Seniorów w Czarnym, Czarna 28
15.03.2024	13:00-14:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	14:00-15:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	16:00-17:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	18:00-19:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	19:00-20:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	20:00-21:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	22:00-23:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	24:00-25:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	26:00-27:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	28:00-29:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	30:00-31:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	32:00-33:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	34:00-35:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	36:00-37:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	38:00-39:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	40:00-41:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	42:00-43:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	44:00-45:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	46:00-47:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	48:00-49:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	50:00-51:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	52:00-53:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	54:00-55:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	56:00-57:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	58:00-59:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	60:00-61:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	62:00-63:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	64:00-65:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	66:00-67:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	68:00-69:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	70:00-71:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	72:00-73:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	74:00-75:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	76:00-77:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	78:00-79:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	80:00-81:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	82:00-83:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	84:00-85:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	86:00-87:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	88:00-89:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	90:00-91:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	92:00-93:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	94:00-95:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	96:00-97:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	98:00-99:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24
15.03.2024	100:00-101:00	Stowarzyszenie Seniorów w Sierpcu, Sierpiec 24

Organizowane wsparzenie skierowane jest dla seniorów z 19 gmin pow. radziejowskiego należących do Stowarzyszenia „Lokalna Sieć Osób Starszych – Tyjał Dobry Bagał”

MAJURO PROJEKTA  
25. LAT  
SAMODIOPOMOCY  
WIOSNOJUTRA  
WSPÓLNIE DO BŁOGA  
TYJAŁ DOBRY BAGAŁ

Zapraszamy seniorów z terenu Gminy Kosów Lacki na warsztaty dietetyczne.

Warsztaty odbędą się 11 kwietnia 2024 r., w Miejsko - Gminnym Ośrodku

# 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](#)