Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Bezpłatne warsztaty kulinarne dla konstancińskich seniorów

2026-09-03

Jak gotować zdrowo, mądrze i smacznie? Tego dowiedzą się uczestnicy bezpłatnych warsztatów kulinarnych „Jesteś tym, co jesz”, które we wrześniu odbędą się w Gassach, Habdzinie oraz Cieciszewie. Zajęcia dla seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna poprowadzi znany szef kuchni Michał Kurek. Obowiązują zapisy.

We wrześniu w gminie Konstancin-Jeziorna odbędą się bezpłatne warsztaty kulinarne dla seniorów „Jesteś tym, co jesz”. Uczestnicy dowiedzą się na nich jak gotować zdrowo, mądrze, a przede wszystkim smacznie. Do wspólnego gotowania pod okiem profesjonalisty zapraszają: Samorząd Województwa Mazowieckiego, burmistrz gminy Konstancin-Jeziorna Michał Wiśniewski, Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna oraz Fundacja Ewdomed. Praktyczne zajęcia połączone z dawką wiedzy o żywieniu poprowadzi Michał Kurek – ceniony szef kuchni, trener kulinarny oraz właściciel Foodie City Warsaw.

Terminy i zapisy

Zajęcia odbędą się w **godz. 11.00–15.00** w trzech miejscowościach:

- **7 września** – Dom Sołecki w Gassach;
- **8 września** – Dom Sołecki w Habdzinie;
- **9 września** – Dom Ludowy w Cieciszewie.

Udział w warsztatach jest całkowicie **bezpłatny, ale obowiązują zapisy.** Liczba miejsc jest ograniczona, w każdej lokalizacji przygotowano 20 miejsc. **Rejestracja prowadzona jest pod nr tel. 22 484 24 69.**

O projekcie „Mazowsze dla Seniorów 2026”

Warsztaty kulinarne stanowią pierwszą część projektu **„Zdrowe żywienie podstawą profilaktyki oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa zdrowotnego seniorów”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.** Partnerem strategicznym przedsięwzięcia jest Fundacja Ewdomed i Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna.

W ramach projektu zaplanowano również m.in. szkolenia dla liderów senioralnych, którzy chcą przekazywać zdobytą wiedzę w swoich lokalnych społecznościach, serię materiałów wideo z przepisami i poradami zdrowotnymi oraz wydanie poradnika dietetycznego. **Jednym z elementów projektu będzie także konferencja naukowa, która odbędzie się 27 września br. w ramach Konstancińskich Dni Zdrowia.** Wśród prelegentów znajdą się m.in. dr hab. n. med. Daniel Śliż – ekspert w zakresie medycyny stylu życia – oraz Dorota Minta – psycholożka i psychoterapeutka specjalizująca się w zaburzeniach odżywiania.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/rada-seniorow-aktualnosci/bezplatne-warsztaty-kulinarne-dla-konstancinskich-seniorow