

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 telefoniczne pod nr tel.: 22 48 42 469.

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**. W każdej lokalizacji przygotowano 20 miejsc.

Rejestracja prowadzona jest pod nr tel.: 22 48 42 469.

O projekcie „Mazowsze dla Seniorów 2026”

Warsztaty kulinarne stanowią pierwszy etap projektu „**Zdrowe żywienie podstawą profilaktyki oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa zdrowotnego seniorów**”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Partnerem strategicznym przedsięwzięcia jest Fundacja Ewdomed.

W kolejnych etapach zaplanowano m.in. szkolenia dla liderów senioralnych (chcących przekazywać wiedzę w swoich lokalnych społecznościach), publikację serii materiałów wideo z przepisami i poradami zdrowotnymi oraz wydanie poradnika dietetycznego oraz **konferencję naukową. Odbędzie się ona 27 września** 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.



**Jesteś tym,
co jesz.**

Zdrowe żywienie
podstawą profilaktyki
oraz zwiększenia
codziennego bezpieczeństwa
zdrowotnego seniorów.

**WARSZTATY KULINARNE
DLA SENIORÓW!**

MIEJSCE I CZAS		
GASSY Dom Soleccki	HABDZIN Dom Soleccki	CIECISZEW Dom Ludowy
7 września 2026 r.	8 września 2026 r.	9 września 2026 r.
11.00–15.00	11.00–15.00	11.00–15.00

 **ZAPISY:**
pod numerem **22 48 42 469**

 Liczba miejsc ograniczona – 20 osób na każdy warsztat!

WSPÓRFINANSOWANE:
 Mazowsze
Współfinansowane przez Fundację Seniorów

PARTNER STRATEGICZNY:
 Ewdomed

 KONSTANCIN-JEZIORNA
Miasto dla Seniorów

 Rada Seniorów
Konstancin-Jeziorna

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-warsztaty-kulinarne-dla-konstancinskih-seniorow>