

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

Bezpłatne warsztaty o zdrowym żywieniu dla seniorów

2026-09-17



Przed seniorami dwa kolejne, bezpłatne spotkania w ramach projektu promującego zdrowe żywienie. 21 września w Urzędzie Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna odbędą się warsztaty psychospołeczne, a 23 września w Cieciszewie - warsztaty „Train the Trainers”. Obowiązują zapisy, a liczba miejsc jest ograniczona.

Na początku września odbyły się pierwsze warsztaty kulinarne „Jesteś tym, co jesz”. Seniorzy spotkali się w Gassach, Habdzinie i Cieciszewie, gdzie pod okiem szefa kuchni Michała Kurka poznawali zasady zdrowego, mądrego i smacznego gotowania.

Teraz czas na kolejne wydarzenia w ramach projektu „Zdrowe żywienie podstawą profilaktyki oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa zdrowotnego seniorów” – tym razem **w Urzędzie Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna**. W magistracie odbędą się warsztaty psychospołeczne, które zaplanowana na najbliższy **poniedziałek (21 września)** w sali posiedzeń na I piętrze budynku.

Odbędą się one w dwóch grupach:

- w godz. 10.00–13.00 – 30 osób,
- w godz. 15.00–18.00 – 30 osób.

Ale to nie wszystko. Kolejnym etapem projektu będą **warsztaty „Train the Trainers”**. Ich uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności, które pozwolą im przekazywać najważniejsze informacje innym seniorom w swoich lokalnych społecznościach. **Odbędą się one 23 września br. w godz. 11.00–15.00 w Domu Sołeckim w Cieciszewie.** W spotkaniu będzie mogło wziąć udział 10 osób.

Udział w warsztatach jest całkowicie bezpłatny, ale obowiązują zapisy. Rejestracja prowadzona jest pod nr tel. 22 484 24 69.

O projekcie „Mazowsze dla Seniorów 2026”

Warsztaty są częścią 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. 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.



Jesteś tym, co jesz.

Zdrowe żywienie
 podstawą profilaktyki
 oraz zwiększenia
 codziennego bezpieczeństwa
 zdrowotnego seniorów.

WARSZTATY dla seniorów!

1 WARSZTATY
PSYCHOSPOŁECZNE

21.09.2026

10:00-13:00
i grupa (30 osób)

15:00-18:00
i grupa (30 osób)

Sala posiedzeń na I piętrze budynku
Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna

2 WARSZTATY
"TRAIN THE TRAINERS"

23.09.2026

11:00-15:00
10 osób

Dom Solecki w Cieciszewie


ZAPISY:
 pod numerem

22 48 42 469

Liczba miejsc ograniczona

WSPÓŁPRACOWNIK:

 **Mazowiecki Senior**

PARTNER STRATEGICZNY:

 **Ewdomed**

 **KONSTANCIN JEZIORNA**
Miasto i Gmina

 **Rada Seniorów**
Konstancin-Jeziorna

WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469	WARSZTATY 22 48 42 469
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/rada-seniorow-aktualnosci/bezplatne-warsztaty-o-zdrowym-zywieniu-dla-seniorow>