

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

Konferencja i warsztaty podsumowująca projekt „Jesteś tym, co jesz”



Jesteś tym, co jesz.

Zdrowe żywienie
podstawą profilaktyki oraz zwiększenia
codziennego bezpieczeństwa
zdrowotnego seniorów.

**KONFERENCJA PODSUMOWUJĄCA PROJEKT
- warsztaty dla seniorów**

Wydarzenie odbędzie się podczas Dni Zdrowia w Hugonówce

27.09.2026 (niedziela) **9:00-15:00** **Hugonówka**
ul. Mostowa 15
Konstancin-Jeziorna

W programie konferencji:

- Zdrowe żywienie seniorów**
jak komponować codzienną dietę
- Dieta a choroby przewlekłe**
jak żywienie wspiera zdrowie w wieku senealnym
- Dwa wykłady tematyczne**
wynikające z doświadczeń i potrzeb uczestników projektu
- Panel dyskusyjny „Mity i fakty o żywieniu seniorów”**
z pytaniami uczestników
- Wśród prelegentów i panelistów znajdą się:**
dietetyk, lekarz, psycholog oraz uczestnik programu.

WSPÓŁFINANSOWANIE: **Mazowsze**
PARTNER STRATEGICZNY: **Ewdomed** **KONSTANCIN-JEZIORNA** **Rada Seniorów**

Data

27-09-2026r.

Godzina

9.00-15.00

Miejsce

KDK „Hugonówka”, ul. Mostowa 15

Wstęp

bezpłatny

Treść

W ramach Dni Zdrowia odbędzie się konferencja podsumowująca projekt „Jesteś tym, co jesz” połączona z warsztatami dla seniorów. Wydarzenie zaplanowano na niedzielę (27 września) w godz. 9.00-15.00 w Konstancińskim Domu Kultury „Hugonówka”.

Prawidłowe żywienie to podstawa profilaktyki zdrowotnej oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa osób starszych. Spotkanie będzie okazją do zdobycia praktycznej wiedzy o komponowaniu codziennej diety, jej wpływie na choroby przewlekłe oraz do rozwiania popularnych mitów żywieniowych podczas panelu dyskusyjnego. Wśród prelegentów i panelistów znajdą się dietetyk, lekarz, psycholog oraz uczestnik programu.

W programie konferencji:

- zdrowe żywienie seniorów – jak komponować codzienną dietę,
- dieta a choroby przewlekłe – jak żywienie wspiera zdrowie w wieku senioralnym,
- dwa wykłady tematyczne wynikające z doświadczeń i potrzeb uczestników projektu,
- panel dyskusyjny „Mity i fakty o żywieniu seniorów” połączony z pytaniami uczestników.

Wydarzenie jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Partnerzy strategiczni: Ewdomed, Gmina Konstancin-Jeziorna, Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/events/konferencja-i-warsztaty-podsumowujaca-projekt-jestes-tym-co-jesz>