

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

Zdrowie na talerzu - konferencja dla seniorów z udziałem specjalistów

2026-09-24



Jak zdrowo się odżywiać, dbać o kondycję i zapobiegać chorobom w wieku senioralnym? O tym już w niedzielę (27 września) będą rozmawiać specjaliści i uczestnicy 2. Konstancińskich Dni Zdrowia. Konferencja w Hugonówce będzie zwieńczeniem projektu „Zdrowe żywienie podstawą profilaktyki oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa zdrowotnego seniorów”. Wstęp wolny.

Zdrowy styl życia, zbilansowana dieta i profilaktyka to ważne elementy dbałości o zdrowie i dobre samopoczucie w każdym wieku. Już **w najbliższą niedzielę (27 września)** w Konstancińskim Domu Kultury „Hugonówka” przy ul. Mostowej 15 odbędą się **2. Konstancińskie Dni Zdrowia**. Jednym z punktów wydarzenia będzie **konferencja naukowa** podsumowująca projekt poświęcony prawidłowemu żywieniu osób starszych. Spotkanie rozpocznie się o godz. 9.00 rejestracją uczestników i potrwa do godz. 15.00.

Cztery prelekcje

W programie konferencji znalazły się **cztery prelekcje** przygotowane przez specjalistów:

- „Zdrowe żywienie seniorów – jak komponować codzienną dietę”;
- „Dieta a choroby przewlekłe – jak żywienie wspiera zdrowie w wieku senioralnym”;
- dwa wykłady tematyczne, przygotowane w odpowiedzi na doświadczenia i potrzeby uczestników projektu.

Zwieńczeniem konferencji będzie **panel dyskusyjny „Mity i fakty o żywieniu seniorów”**, podczas którego eksperci odpowiedzą na pytania uczestników. Wśród prelegentów i panelistów znajdują się m.in. dietetyk, lekarz, psycholog oraz uczestnik programu.

Każdy uczestnik wydarzenia otrzyma imienny certyfikat oraz pakiet materiałów edukacyjnych i przydatnych gadżetów.

Finał prozdrowotnej inicjatywy

Niedzielną konferencją w Hugonówce będzie zwieńczeniem projektu **„Zdrowe żywienie podstawą profilaktyki oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa zdrowotnego seniorów”**, który obejmował cykl warsztatów kulinarnych i edukacyjnych odbywających się we wrześniu br. na terenie naszej gminy.

Zadanie jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla Seniorów 2026”.

Partnerami strategicznymi przedsięwzięcia są Fundacja Ewdomed, Gmina Konstancin-Jeziorna oraz Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna.



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 senialnym
- 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.

WSPÓŁFINANSOWANE:  **MAZOWSZE**
REGIONALNE CENTRUM WSPÓŁPRACY

PARTNER STRATEGICZNY:  **Ewdomed**

 **KONSTANCIN-JEZIORNA**
MIĘDZYGOSPODARSTWA

 **Rada Seniorów**
MIĘDZYGOSPODARSTWA

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/rada-seniorow-aktualnosci/zdrowie-na-talerzu-konferencja-dla-seniorow-z-udzialem-specjalistow>