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 znajdą 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

Niedzielna konferencja 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.



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