

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

„Jesteś tym, co jesz” - zdrowie zaczyna się w kuchni

2026-09-21



fot. Rada Seniorów

Na początku września Gassy, Habdzin i Cieciszew wypełniły się zapachem zdrowych potraw oraz rozmowami o tym, jak poprzez codzienne wybory żywieniowe możemy zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie. Wszystko za sprawą warsztatów kulinarnych „Jesteś tym, co jesz”, skierowanych do seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna.

Spotkania poprowadził szef kuchni Michał Kurek, który pokazał uczestnikom, że zdrowe gotowanie nie musi być ani trudne, ani kosztowne, a potrawy przygotowywane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia mogą być smaczne, kolorowe i pełne aromatu. Była wspólna praca, wymiana doświadczeń, wiele praktycznych wskazówek, a przede wszystkim dobra atmosfera. Seniorzy nie tylko przyglądali się pracy prowadzącego, lecz także sami przygotowywali potrawy, rozmawiali o produktach i sposobach komponowania codziennego jadłospisu.

Warsztaty przypomniaty, że sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Z wiekiem organizm potrzebuje nieco innej troski, ale nie oznacza to rezygnacji z przyjemności jedzenia. Przeciwnie – mądre odżywianie może łączyć profilaktykę z radością wspólnego gotowania i odkrywania nowych smaków. Czasami niewielka zmiana na talerzu może stać się ważnym krokiem w stronę lepszego samopoczucia, większej sprawności i samodzielności.

Filmik prezentujący przebieg warsztatów pokazuje najlepiej, że projekt nie był jedynie wykładem o zdrowym żywieniu. Było to praktyczne i pełne energii spotkanie ludzi, którzy chcą świadomie dbać o siebie, a zdobytą wiedzę dzielić się z innymi.

Przed seniorami kolejne spotkania

Kulinarna część projektu już za nami, ale całe przedsięwzięcie trwa nadal. **W poniedziałek (21 września)** w sali posiedzeń Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna odbędą się warsztaty psychospołeczne. Zaplanowano dwa spotkania:

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

Z kolei **23 września w godz. 11.00–15.00** w Domu Sołeckim w Cieciszewie odbędą się warsztaty „Train the Trainers”. Ich uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności potrzebne do przekazywania najważniejszych informacji o zdrowym żywieniu innym seniorom w swoich środowiskach. W spotkaniu będzie mogło uczestniczyć 10 osób.

Udział we wszystkich warsztatach jest bezpłatny. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy pod numerem telefonu **22 484 24 69**.

Podsumowanie projektu

Ważnym podsumowaniem projektu będzie również konferencja naukowa, zaplanowana na **27 września** w ramach Konstancińskich Dni Zdrowia. Wśród prelegentów znajdą się dr hab. n. med. Daniel Śliż – ekspert w dziedzinie medycyny stylu życia – oraz Dorota Minta, psycholożka i psychoterapeutka specjalizująca się w zaburzeniach odżywiania.

Warsztaty są częścią projektu **„Zdrowe żywienie podstawą profilaktyki oraz zwiększenia codziennego bezpieczeństwa zdrowotnego seniorów”**, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla Seniorów 2026”. Partnerami strategicznymi przedsięwzięcia są Fundacja Ewdomed oraz Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna.

Efektem projektu będą również materiały filmowe z przepisami i poradami zdrowotnymi oraz poradnik dietetyczny. Dzięki temu wiedza zdobyta podczas spotkań pozostanie z seniorami na dłużej i będzie mogła dotrzeć także do tych osób, które nie uczestniczyły w warsztatach. Bo powiedzenie „jesteś tym, co jesz” to nie tylko chwytliwe hasło. To przypomnienie, że zdrowie budujemy każdego dnia – także przy kuchennym stole.

Plik Video

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/rada-seniorow-aktualnosci/jestes-tym-co-jesz-zdrowie-zaczyna-sie-w-kuchni>