



W dniach **4, 18 i 25 sierpnia 2015 r.** w siedzibie Klubu Seniora w **Rudniku nad Sanem** odbywały się

**warsztaty zdrowego żywienia**

w ramach działania „Edukacja z zakresu funkcjonowania we współczesnym świecie „Nowe umiejętności – większe możliwości”, w ramach projektu

**„Aktywna jesień życia”**

. W warsztatach wzięło udział 20 seniorów.

W pozostałych miejscowościach – Nisko, Ulanów i Krzeszów warsztaty (po 9 godzin dla każdej grupy) odbędą się w późniejszym terminie.

Warsztaty były częścią realizowanego przez Stowarzyszenie „Nizańskie Centrum Rozwoju” projektu pod nazwą **„Aktywna jesień życia”**, współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020.

Spotkania w ramach warsztatów prowadziła **dietetyk Pani Beata Mastalerczyk**, która po zdobyciu wykształcenia na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie na kierunku żywienie człowieka, a następnie na studiach podyplomowych-kierunek psychodietetyka oraz menadżer jakości produktów spożywczych i żywienia człowieka, obecnie prowadzi własną Poradnię Dietetyczną w Stalowej Woli.

Pierwsze warsztaty dotyczyły ogólnych zasad zdrowego żywienia adekwatne do wieku seniorów. Seniorzy dowiedzieli się jakie produkty są dla nich rekomendowane, a jakich powinni unikać, jak powinni komponować zdrowe posiłki.

Na kolejnym spotkaniu seniorzy uczyli się samodzielnie komponować posiłki, przy czym poznawali produkty dotąd im nieznanne.

Na trzecim - ostatnim spotkaniu seniorzy pod okiem trenera przygotowywali sałatki i inne zdrowe przekąski, które następnie degustowali i poczęstowali nimi innych seniorów.

Celem warsztatów było podniesienie wiedzy seniorów z zakresu funkcjonowania we współczesnym świecie.

Zapraszamy seniorów do wzięcia udziału w warsztatach w pozostałych miejscowościach!!!

[GALERIA ZDJĘĆ](#)