



W dniach **16, 23 i 30 września 2015 r.** w siedzibie Klubu Seniora w **Nisku** 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 – Ulanów i Krzeszów warsztaty (po 9 godzin dla każdej grupy) odbędą się w październiku/listopadzie.

Warsztaty były częścią realizowanego przez Stowarzyszenie „Niżańskie Centrum Rozwoju” projektu pod nazwą **„Aktywna jesień życia”**. Jest to zadanie współfinansowane 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 **dietetyczka 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 oraz jak powinni komponować zdrowe posiłki.

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

Na trzecim-ostatnim spotkaniu seniorzy pod okiem dietetyczki przygotowywali sałatki i inne zdrowe przekąski, które następnie degustowali uznając, że zdrowe może znaczyć smaczne. Wszyscy zgodnie uznali, że na pewno będą stosować poznane przepisy na co dzień.

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

[GALERIA ZDJĘĆ](#)