



W dniach **23 października oraz 6 i 13 listopada 2015 r.** w Krzeszowie i Ulanowie 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 brali udział seniorzy z Krzeszowa (22 osoby) oraz z Ulanowa (17 osób), w siedzibach swoich Klubów seniora.

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 adekwatnego 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.

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

Były to ostatnie z zaplanowanych spotkań w ramach działania dotyczącego zdrowego żywienia.

[GALERIA ZDJĘĆ KRZESZÓW & &](#)

[GALERIA ZDJĘĆ ULANÓW & &](#)