

Gmina Brzuze

Aktywność dla zdrowia



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -24 sierpnia 2023 godz. 08:02

Trwa realizacja projektu Stowarzyszenia Dobrzyniacy pn. „Zdrowy i aktywny senior z gminy Brzuze”. W piątek odbyły się zajęcia z dietetykiem, podczas których uczestnicy poznali między innymi zasady zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się starszych osób. Otrzymali wskazówki dotyczące kompozycji diety dostosowanej do wieku oraz dolegliwości, a w najbliższym czasie wezmą udział w cyklu warsztatów kulinarnych opartych na diecie wegetariańskiej. Mając na uwadze wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, stowarzyszenie przygotowało dla seniorów również zajęcia rekreacyjne na kręgielni. Projekt uzyskał dofinansowanie w otwartym konkursie ofert Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu na realizację zadań publicznych na rzecz osób w wieku emerytalnym.