

Gmina Brzuze

Aktywność dla zdrowia



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -27 września 2023 godz. 14:42

We wrześniu zakończył się projekt pn. Zdrowy i aktywny senior z gminy Brzuze realizowany przez Stowarzyszenie Dobrzyniaczy, którego celem było propagowanie zdrowego stylu życia. W ramach zajęć uczestnicy wzięli udział w spotkaniu z dietetyczką, która przedstawiła ogólne zalecenia i normy żywienia oraz praktyczne wskazówki dotyczące komponowania jadłospisu w chorobach, a także interakcji żywności, leków i suplementów. Odbyły się również trzydniowe warsztaty kulinarne oparte na diecie wegetariańskiej. Seniorzy przygotowywali bezmięsne zupy i drugie dania oraz zdrowe, owocowe koktajle i desery. Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia rekreacyjne na kręgielni, w których aktywnie uczestniczyli.

Projekt Stowarzyszenia Dobrzyniaczy, realizowany we współpracy z Gminą Brzuze, uzyskał dofinansowanie w otwartym konkursie ofert Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu na realizację zadań publicznych na rzecz osób w wieku emerytalnym.