

# AKTYWNY SENIOR - WARSZTATY



Data wydarzenia

11-03-2023 11:00 - 11-03-2023 13:00

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

Zapraszamy na warsztaty *AKTYWNY SENIOR*

**11 marca 2023 r. (sobota)**

**Godz. 11.00**

Spotkanie zostało podzielone na dwie części:

- warsztaty psychologiczne, mające na celu poprawę jakości życia seniorów-

Prowadzenie **mgr Sylwia Smela**

- warsztaty dietetyczne obejmujące podstawowe zasady żywienia, wyboru żywności oraz rozwiewające podstawowe "dietetyczne mity"

Prowadzenie **Anna Kamińska Żywienie i Dietoterapia**

Zapisy pod numerem telefonu:

**787 395 694**

*Przyjdź, dowiedz się więcej!*

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Warsztaty realizowanego w ramach „Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci klas III szkół podstawowych w Mieście Lubliniec oraz wśród mieszkańców w wieku 65+ na lata 2022 – 2026”.

Zadanie dofinansowane z budżetu Miasta Lubliniec.

[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)