



## **Piramida zdrowego żywienia dla osób starszych. Środa dla seniora - spotkanie Aktywnych Mieszkańców**

2021-04-16

**Wszystkich seniorów, a także osoby pragnące zadbać o zdrowie najbliższych, zapraszamy 7 kwietnia na wydarzenie online, podczas którego poruszymy m.in. takie tematy jak:**

- komponowanie diety osób starszych,
- zapotrzebowanie na składniki odżywcze, makro i mikroelementy u seniorów,
- znaczenie wody w profilaktyce,
- suplementacja i aktywność fizyczna.

Spotkanie online, z wykorzystaniem platformy ZOOM, odbędzie się 7 kwietnia (środa), w godz. 16:30 - 18:30.

Aby wziąć udział wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny w linku poniżej.

**Zapisz się:**

<https://tiny.pl/rk97q>

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Wydarzenie jest przeznaczone dla mieszkank i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli krakowskich organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych, zwłaszcza tych pracujących z seniorami i dla seniorów.

Spotkanie poprowadzi dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od ponad 6 lat poradnię dietetyczną, realizujący warsztaty i szkolenia na terenie całej Polski.

**Chcesz wiedzieć, jak zadbać o swoje zdrowie w każdym wieku?  
Serdecznie zapraszamy!**

**Zadanie publiczne pn. Centrum Obywatelskie Centrum C 10.**

**Zadanie publiczne finansowane ze środków Miasta Krakowa.**