



30.11.2021

„Zdrowie na TAK”

W ramach zadania współfinansowanego z projektu na rzecz osób starszych „Aktywni +” na lata 2021 – 2025, Edycja 2021, w dniach 22 i 23 listopada br., w Domu Ludowym w Rychwałdzie odbyły się „Warsztaty zdrowego żywienia” skierowane do seniorów. Spotkanie miłośników kuchni rozpoczęło wykładem specjalisty zdrowego żywienia Izabeli Pyclik # temat codziennych potraw i smakołyków dla seniora. Cenne wskazówki dotyczące prostych i smacznych rozwiązań w kuchni spowodowały, iż panie wróciły wspomnieniami do lat młodości, do posiłków, do uprawy ogródków i zdrowych, samodzielnie przygotowanych przetworów i wędlin. Każda z pań otrzymała specjalnie przygotowaną piramidę żywieniową wraz z przepisami na zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Przepisy te były podstawą do przygotowania dań podczas warsztatów.

Na zakończenie dwudniowych, kulinarnych spotkań odbyło się coś, co lubimy najbardziej ... czyli degustacja potraw i produktów. W miłej atmosferze z uśmiechem na twarzach spotkały się panie z KGW Rychwałd oraz pozostałe uczestniczki warsztatów. Sekretarz Gminy Gilowice Pani Sylwia Góra oraz przewodniczący Rady Gminy Gilowice Pan Mirosław Pyclik przekazali na ręce senierek podziękowania za współpracę oraz każda otrzymała kalendarz seniora ze zdjęciem swojego koła. Z takimi ludźmi wato pracować. Dziękujemy.

GOK Gilowice

oraz

Realizatorzy projektu „Zdrowie na TAK”

Maria Grzegorzek – przewodnicząca KGW Rychwałd

Irena Wójcik – stowarzyszenie Ż YWIECKIE AMAZONKI

Andrzej Drobisz – sołtys wsi Gilowice

Zapraszamy do galerii zdjęć.



