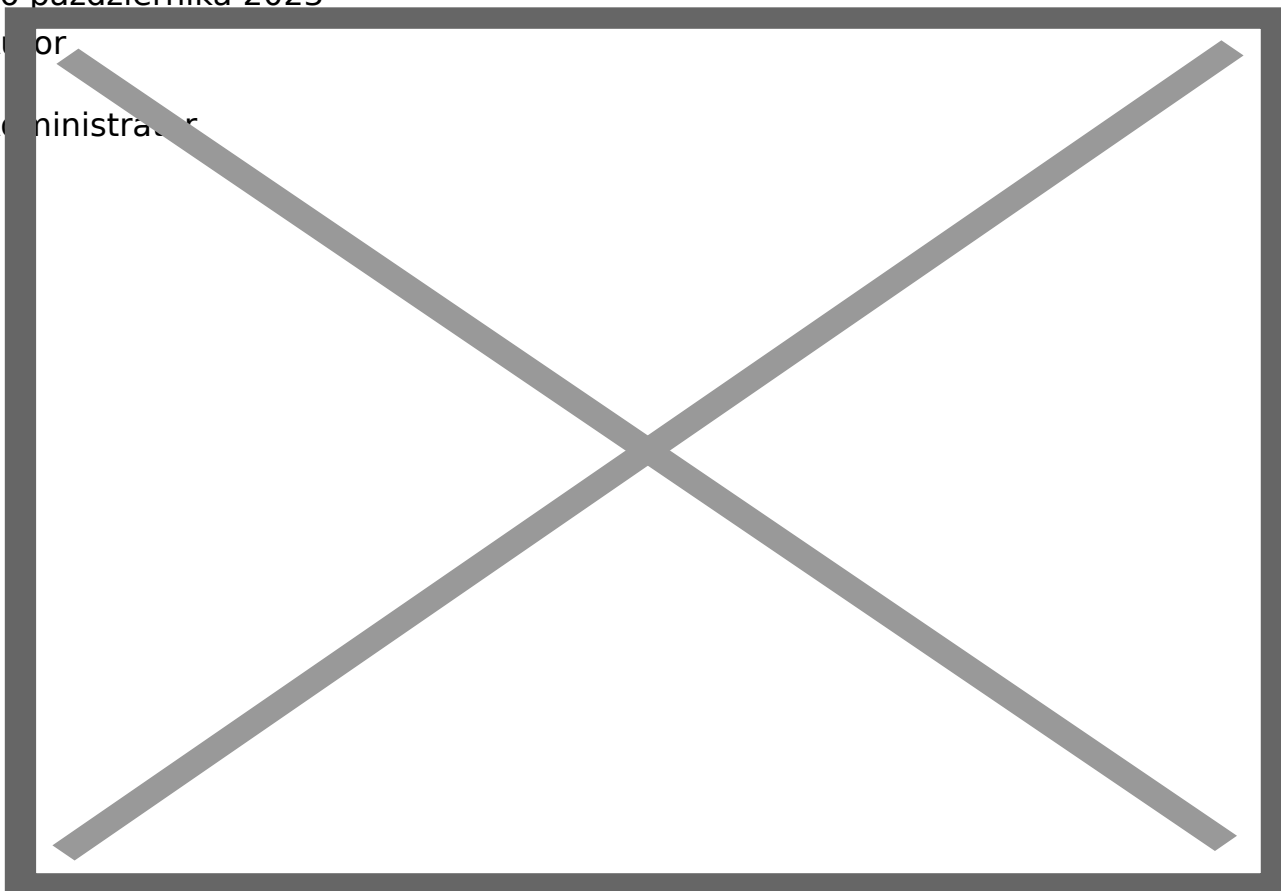


Data publikacji

16 października 2023

Autor

Administrator



W poniedziałek w gminie Pszczyna od wykładu o prehabilitacji rozpoczęły się Dni Seniora. Potrwać do środy, a w ich ramach odbywają się między innymi: wykład o prehabilitacji, o zdrowym odżywianiu, diecie, a także pokaz kulinarny, występy artystyczne. Zaplanowane jest także spotkanie z Ewą Kasprzyk, popularną aktorką filmową i teatralną.

W poniedziałek o godzinie 9.00 seniorzy spotkali się w salce Parafii Podwyższenia Krzyża Świętego i Matki Bożej Częstochowskiej. Mieszkanki i mieszkańców przywitał burmistrz. - *Niezmiernie się cieszę, że w tak liczonym gronie rozpoczynamy tegoroczne Dni Seniora. Kochani, dbajcie o siebie!* - podkreślił **Dariusz Skrobol**, życząc wszystkim dużo zdrowia i radości.

Podczas wykładu prelegent dr n. farm. Piotr Kaczmarczyk opowiedział mieszkankom i mieszkańcom naszej gminy, jak zadbać o siebie, przygotowując się do operacji i leczenia.

Zaznaczył jednak, że rady dotyczące żywienia, aktywności ruchowej oraz unikania sytuacji stresowych i konfliktowych na pewno przydadzą się w codziennym życiu.

Program Dni Seniora:

- 16.10. | godz. 9:00 | Parafialny Klub Seniora Parafia Podwyższenia Krzyża Świętego i Matki Bożej Częstochowskiej, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1, Pszczyna
PREHABILITACJA - czyli pomagamy pacjentom dobrze przygotować się do operacji i leczenia onkologicznego - wykład dr n. farm. Piotr Kaczmarczyk
- 16.10. | godz. 17:00 | Klub "13", ul. Bednarska 13, Pszczyna
Spotkanie z Ewą Kasprzyk
- 17.10. | godz. 14:00 | sala konferencyjna Urzędu Miejskiego, ul. Rynek 2, Pszczyna
Wykład „ Zdrowe odżywianie dla Seniora” - wykład Monika Kołosowska- Trener Dietetyki
- 17.10. | godz. 16:00 | Ośrodek Kultury w Rudołtowicach (sala OSP), ul. Anieli Krzywoń 6, Rudołtowice
„Zdrowe Jesienne Gotowanie”- pokaz kulinarny dla Seniorów - prowadzi półfinalistka Masterchefa Zofia Masny-Klimczak
- 18.10. | godz. 9:00-12:00 | Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Pszczynie, ul. Kopernika 12, Pszczyna
Indywidualne konsultacje dietetyczne - prowadzi Monika Kołosowska- Trener Dietetyki
- 18.10. | godz. 16:00 | Klub "13", ul. Bednarska 13, Pszczyna
Występy artystyczne Grup Uniwersytetu Trzeciego Wieku

**BURMISTRZ PSZCZYNY DARIUSZ SKROBOL
ZAPRASZA NA:**

DNI SENIORA 2023

**16.10. | godz. 9:00 | Parafialny Klub Seniora Parafia
Podwyższenia Krzyża Świętego i Matki Bożej
Częstochowskiej, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1, Pszczyna**

**PREHABILITACJA - czyli pomagamy pacjentom dobrze
przygotować się do operacji i leczenia onkologicznego – wykład
dr n. farm. Piotr Kaczmarczyk**

16.10. | godz. 17:00 | Klub “13”, ul. Bednarska 13, Pszczyna

Spotkanie z Ewą Kasprzyk

**17.10. | godz. 14:00 | sala konferencyjna Urzędu Miejskiego,
ul. Rynek 2, Pszczyna**

**Wykład „ Zdrowe odżywianie dla Seniora” – wykład
Monika Kołosowska- Trener Dietetyki**

**17.10. | godz. 16:00 | Ośrodek Kultury w Rudołtowicach
(sala OSP), ul. Anieli Krzywoń 6, Rudołtowice**

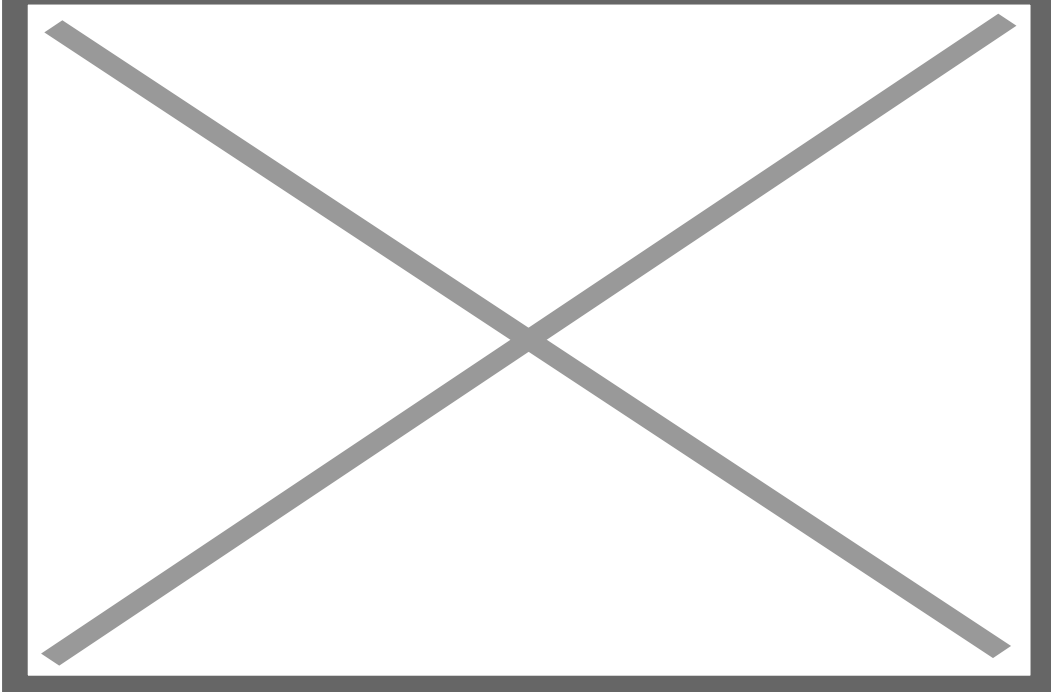
**„Zdrowe Jesienne Gotowanie”- pokaz kulinarny dla Seniorów
- prowadzi półfinalistka Masterchefa Zofia Masny-Klimczak**

**18.10. | godz. 9:00-12:00 | Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
Koło w Pszczynie, ul. Kopernika 12, Pszczyna**

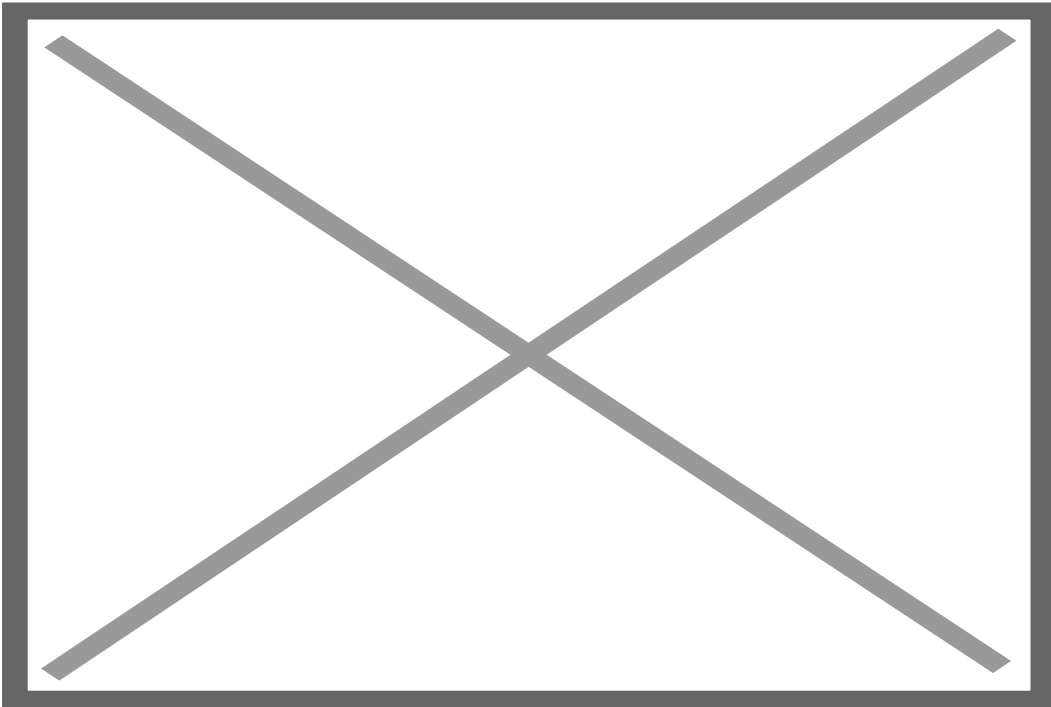
**Indywidualne konsultacje dietetyczne
- prowadzi Monika Kołosowska- Trener Dietetyki**

18.10. | godz. 16:00 | Klub “13”, ul. Bednarska 13, Pszczyna

Występy artystyczne Grup Uniwersytetu Trzeciego Wieku



•



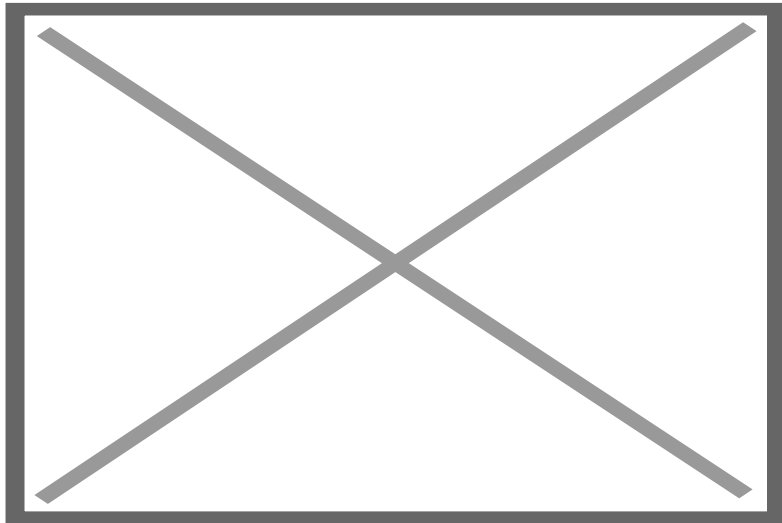
•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



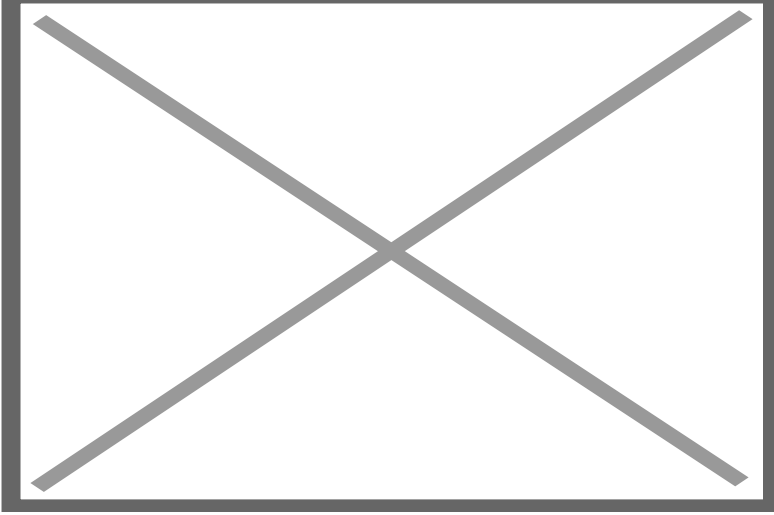
•



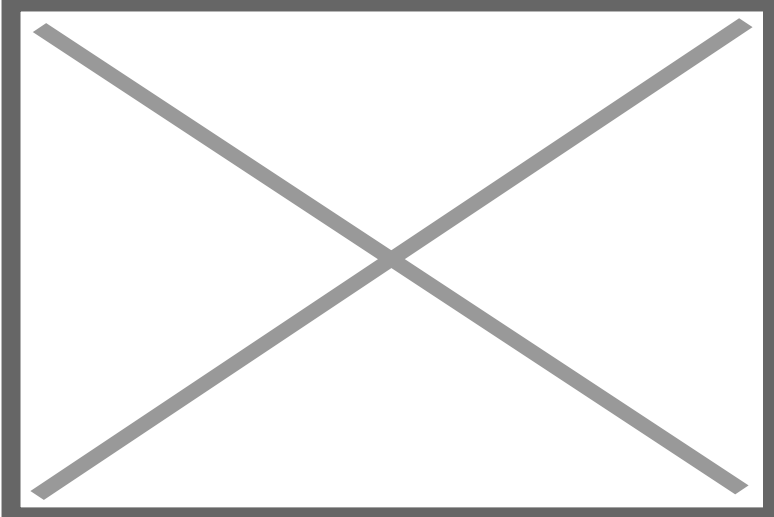
•



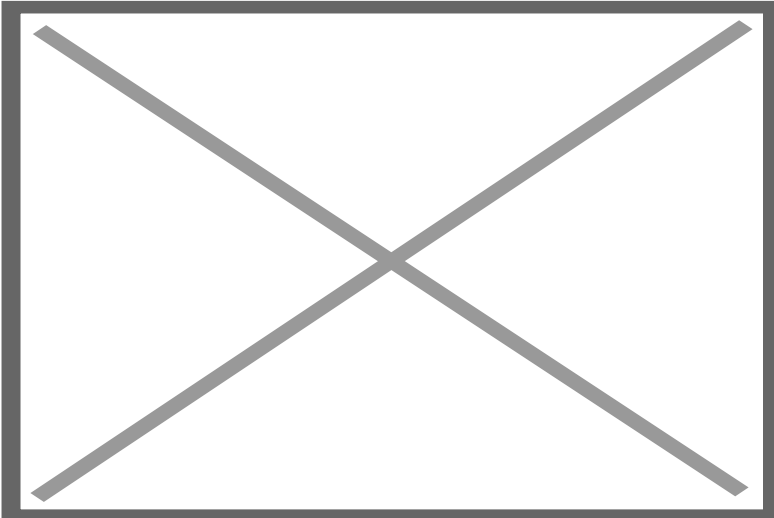
•



•



•



•

[Wszystkie aktualności](#)