

## **„Suwalszczyzna-zakątek zdrowia”- Harmonogram**

### **I. Wykład -„ Ziołolecznictwo , praktyczne zastosowanie w życiu codziennym”**

Program wykładu:

- Definicja zdrowia i choroby, czynniki mające wpływ na zdrowie człowieka, zasady zdrowego trybu życia.
- Układ pokarmowy, jego znaczenie w profilaktyce zdrowia, zasady zdrowego odżywiania.
- Ziołolecznictwo, praktyczne zastosowanie w życiu codziennym.
- Możliwość indywidualnej konsultacji zdrowotnej, dietetycznej i bezpłatnego badania określającego funkcjonowanie najważniejszych organów i wskazanie głównych przyczyn. chorób
- Możliwość zgłoszenia się do udziału w bezpłatnych warsztatach.
- Przerwy kawowe, catering.

#### **Terminy i miejsca przeprowadzenia wykładów:**

1. 01.08.2019 r. godz. 14-20 – Sejny ul. Jerzego Grodzińskiego 1 –sala konferencyjna urzędu gminy.
2. 28.08.2019 r. godz. 14-20 – Rutka Tartak – GOK ul. Szkolna 1
3. 04.09.2019 r. godz. 14-20 – Puńsk – sala konferencyjna urzędu gminy.
4. 05.09.2019 r. godz. 14-20 – Suwałki – sala konferencyjna urzędu gminy.

### **II. Warsztaty – „Dobór składników i komponowanie zdrowych posiłków”.**

Program warsztatów:

- zasady zdrowego odżywiania.
- właściwy dobór składników i komponowanie diet.

- indywidualne konsultacje zdrowotne i dietetyczne, praktyczne przygotowanie uczestników do stosowania ułożonych diet.
- przerwy kawowe, catering.

### **Terminy i miejsca przeprowadzenia warsztatów:**

1. 06.08.2019 r. godz. 15-20 – Sejny – sala konferencyjna urzędu gminy ul. J. Grodzińskiego 1
2. 07.08.2019 r. godz. 15-20 – Giby 74A – sala konferencyjna urzędu gminy.
3. 08.08.2019 r. godz. 15-20 - Gminne Centrum Czytelnictwa i Kultury w Krasnopolu ul.1 Maja 1.
4. 03.09.2019 r. godz. 15-20 – Rutka Tartak- GOK ul. Szkolna 21
5. 11.09.2019 r. godz. 15-20 – Suwałki – sala konferencyjna urzędu gminy ul. Świerkowa 45.
6. 12.09.2019 r. godz. 15-20 – Puńsk – sala konferencyjna urzędu gminy ul. Mickiewicza 23.
7. 01.10.2019 r. godz. 15-20 – Szypliszki- świetlica gminna ul. Suwalska 21

### **III. Warsztaty- „Preparaty ziołowe, witaminowe i minerały w codziennym życiu”.**

Program warsztatów:

- Zdrowa żywność, rola witamin, składników mineralnych i ziół w funkcjonowaniu organizmu człowieka.
- Prezentacja badania określającego indywidualne zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze oraz stan zdrowia.
- Indywidualne konsultacje zdrowotne i dietetyczne.
- Przerwy kawowe, catering.

### **Terminy i miejsca przeprowadzenia warsztatów:**

1. 13.08.2019 r. godz. 15-20 Sejny- sala konferencyjna urzędu gminy ul. J. Grodzińskiego 1.
2. 20.08.2019 r. godz.15-20 Giby 74A – sala konferencyjna urzędu gminy.
3. 27.08.2019 r. godz. 15-20 Nowinka 26A - GOK
4. 17.09.2019 r. godz. 15-20 Puńsk – sala konferencyjna urzędu gminy ul. Mickiewicza 23.
5. 18.09.2019 r. godz.15-20 Rutka Tartak – GOK ul. Szkolna 1.
6. 25.09.2019 r. godz. 15-20 Szypliszki –światlica wiejska ul. Suwalska 21
7. 26.09.2019 r. godz. 15-20 Suwałki – sala konferencyjna urzędu gminy ul. Świerkowa 45.

#### **IV. Warsztaty-„ Praktyczne przygotowanie zdrowych posiłków”.**

Program warsztatów:

- Rynek żywności i praktyczne informacje jak kupować właściwe produkty.
- Praktyczne przygotowanie zdrowych dań.
- Przepisy zdrowych dań.
- Indywidualne konsultacje zdrowotne i dietetyczne.
- Przerwy kawowe, catering.

#### **Miejsca i terminy przeprowadzenia warsztatów:**

1. 21.08.2019 r. – godz. 15-20 Gm. Sejny – OSP Ogrodniki
2. 29.08.2019 r. – godz. 15-20 Szypliszki – światlica wiejska ul. Suwalska 21
3. 24.09.2019r. - godz. 15-20 Rutka Tartak – GOK ul. Szkolna 1
4. 10.09.2019 r.- godz. 15-20 Gminne Centrum Czytelnictwa i Kultury w Krasnopolu ul.1 Maja 1.

5. 19.09.2019 r. - godz. 15-20 Puńsk- ul.11 Marca
6. 02.10.2019 r. - godz. 15-20 Nowinka 26A- GOK
7. 03.10.2019 r.- godz. 15-20 Suwałki – ul. Świerkowa 45