

W ostatni piątek rozpoczęliśmy działania w ramach autorskiego Ogólnopolskiego Programu Głównego Inspektoratu Sanitarnego „**Senior w roli głównej!**”!

Spotkanie poświęcone było niezwykle ważnemu tematowi jakim jest wzmocnienie zdrowia i sprawności seniorów.

Podczas wykładu uczestnicy Dziennego Domu Senior + w Ostrowie Wielkopolskim wysłuchali:

- Ogólne zasady żywienia w wieku senioralnym m.in. informacje na temat właściwych nawyków żywieniowych, zdrowej diety, nawadniania organizmu a ograniczania spożywania produktów wysokoprzetworzonych oraz cukru i soli.
- Korzyści zdrowotnych wynikających z regularnej aktywności fizycznej wpływających m.in. na poprawę zdrowia serca, kości oraz samopoczucia psychicznego.

Seniorzy bardzo aktywnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w wykładzie. Po zajęciach przekazano im materiały edukacyjno-informacyjne – broszurę „**SENIOR w roli głównej!**” oraz gadżety promocyjne.

Dziękujemy za współpracę oraz wspólnie spędzony czas!



