

## **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzezinach w ramach projektu pod nazwą „Gotowi na złotą jesień” rozpoczął realizację pierwszego cyklu spotkań specjalistycznych**



W dniu 22.04.2010r. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzezinach rozpoczął realizację kolejnych zadań zaplanowanych w ramach projektu „Gotowi na złotą jesień”. Do współpracy zaproszono panią dietetyk, która zawodowo zajmuje się m.in. ustalaniem jadłospisu dla mieszkańców DPS. Wykładowca przeprowadził 3- godzinny wykład nt. prawidłowego żywienia, podczas

którego poruszono między innymi temat diety cukrzycowej, antycholesterolowej.

Każdy z uczestników wykładu otrzymał przykładowy jadłospis zdrowej diety.





W dniu 27.04.2010r. uczestnicy projektu mieli możliwość udziału w wykładzie poświęconym sytuacji rodzinnej i społecznej osób starszych, które poprowadził zaproszony do współpracy psycholog.

Spotkanie odbyło się w atmosferze wzajemnej życzliwości i czynnej dyskusji, w której uczestnicy projektu mogli wymienić się własnymi doświadczeniami na temat wielu życiowych przeżyć.





Kwietniowe spotkania zakończył wykład nt. zdrowego stylu życia przeprowadzony przez Panią doktor specjalistę medycyny rodzinnej.

Każdy z uczestników wykładu miał możliwość uzyskania porady w zakresie profilaktyki zdrowotnej m.in. jak przeciwdziałać nadciśnieniu tętniczemu.

Uczestnicy spotkania wymienili się również własnymi receptami na zdrowie, które w każdym okresie życia jest dla człowieka najważniejsze.