

Prelekcja i badania dla seniorów.



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

„CUS w Zagnańsku - nowe możliwości dla mieszkańców!”

20 maja 2026 roku w Klubie Seniora w Zagnańsku oraz Klubie Seniora w Samsonowie odbyły się spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia i zasadom prawidłowego żywienia. Wydarzenie połączone było z badaniami profilaktycznymi oraz indywidualną oceną stanu odżywienia uczestników.

Podczas wykładu seniorzy mieli okazję poszerzyć swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania, codziennych nawyków wpływających na zdrowie i samopoczucie, a także znaczenia aktywności fizycznej i odpowiednio zbilansowanej diety w profilaktyce wielu chorób. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem oraz aktywnym udziałem uczestników.

W ramach przeprowadzonych badań wykonano:

- ◆ pomiary masy i wysokości ciała,
- ◆ pomiary obwodów ciała,
- ◆ analizę składu ciała, obejmującą m.in. procentową zawartość tkanki tłuszczowej, masę mięśniową oraz poziom tkanki tłuszczowej wisceralnej,
- ◆ ocenę sposobu żywienia uczestników.

Wykład poprowadziła dr n. o zdr. Magdalena Pietraszkiewicz z Zakładu Żywienia i Dietetyki Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Badania pod czujnym okiem Pani doktor przeprowadzili studenci kierunku Dietetyka UJK w Kielcach, którzy służyli pomocą, wsparciem i szczegółowym omówieniem wyników.

Każdy uczestnik otrzymał indywidualne wyniki analizy składu ciała wraz z ich interpretacją oraz wskazówkami dotyczącymi dalszego dbania o zdrowie i prawidłowe nawyki żywieniowe. Spotkanie było nie tylko okazją do wykonania badań, ale również do rozmów, wymiany doświadczeń i zwiększenia świadomości zdrowotnej wśród seniorów.

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, aktywność i miłą atmosferę podczas spotkań. Cieszymy się, że działania promujące zdrowy styl życia spotykają się z tak dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem lokalnej społeczności.



14 Kolejne spotkania zaplanowano na 29 maja 2026 roku w Klubach Seniora w Chrustach oraz Jaworzu. Już dziś serdecznie zapraszamy do udziału!

Anna Sobczyk -Żak

Organizator Społeczności Lokalnej