

☐☐☐Warsztaty kulinarne w Klubie Seniora w Ruszowicach☐☐☐



□ W dniu 13.10.2022 r. gościem Klubu Seniora w Ruszowicach była Pani Magdalena Kowalska, która prowadzi działalność pod nazwą „Słodko bez cukru”.

□ Pani Magda poprowadziła warsztaty kulinarne „Słodko bez cukru” dla uczestników naszego Klubu Seniora w ich celem było przedstawienie możliwości tworzenia zdrowszej wersji słodkości.

□ Przed rozpoczęciem wypieków Pani Magda opowiedziała o korzyściach dla zdrowia wynikających z wprowadzania zmiany nawyków żywieniowych oraz o tym, jak wprowadzać je w codzienność. Opowiedziała także o zaletach stosowania w codziennej diecie zamienników cukru i białej mąki. Klubowicze bardzo czynnie uczestniczyli w warsztatach. Zadawali mnóstwo pytań, na które Pani Magda z pełnym profesjonalizmem odpowiadała. Warsztaty minęły w radosnej i pełnej śmiechu atmosferze, a zakończyły się degustacją przygotowanych słodkości.

□ Zajęcia w Klubie Seniora w Ruszowicach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2022, moduł 2.

