



Gmina Michałowice
pow. pruszkowski woj. mazowieckie

Projekt Gminy Michałowice dla organizacji
pozarządowych Zadbaj o swoje zdrowie
niekoniecznie w Nałęczowie dotacja 1772,40 zł
cztery spotkania ze specjalistami.



GMINA MICHAŁOWICE

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MICHAŚKI
ZAPRASZA NA
SPOTKANIA Z CYKLU



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
MICHAŚKI

**ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE
NIEKONIECZNIE W NAŁĘCZOWIE**

I SPOTKANIE Z KARDIOLOGIEM



**3 KWIETNIA
GODZ.18.30**

MIEJSCE; RASZYŃSKA 34 II p.
Po prelekcji zapraszamy na poczęstunek

ZAPISY 602 696 410

/liczba miejsc ograniczona/

Projekt dofinansowany z budżetu Gminy Michałowice dla organizacji pozarządowych

Nasze I spotkanie ze specjalista z kardiologiem z projektu gminnego "Zadbaj o swoje zdrowie niekoniecznie w Naleczowie" uważamy za bardzo udane. Pani doktor Elżbieta opowiadała nam o nowych metodach leczenia serca. Jak dbać by nie doprowadzić do zawału serca, udaru. Było bardzo dużo pytań i odpowiedzi na te pytania. Po prelekcji był mały poczęstunek.















KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MICHAŚKI
ZAPRASZA NA
SPOTKANIA Z CYKLU



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
MICHAŚKI

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE
NIEKONIECZNIE W NAŁĘCZOWIE**

SPOTKANIE Z DERMATOLOGIEM



**30
PAŹDZIERNIKA
GODZ.18.30**

MIEJSCE; RASZYŃSKA 34 II p.
Po prelekcji zapraszamy na poczęstunek

ZAPISY 602 696 410

/liczba miejsc ograniczona/

Projekt dofinansowany z budżetu Gminy Michałowice dla organizacji pozarządowych

Dziś w naszym kole odbyło się spotkanie z projektu gminnego, "Zadbaj o swoje zdrowie niekoniecznie w Naleczowie" z lekarzem dermatologiem. Sala mimo pogody i zbliżających się świąt Wszystkich Świętych była pełna. Pan doktor mówił o czerniaku, bo październik to miesiąc walki z rakiem, o słońcu, o alergiach,. Było wiele pytań i odpowiedzi na nurtujące nas problemy związane ze skórą. Po spotkaniu zaprosiliśmy Pana doktora i uczestników spotkania na poczęstunek.























ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE
NIEKONIECZNIE W NAŁĘCZOWIE

SPOTKANIE Z DIETETYKIEM



27
LISTOPADA
GODZ. 18.30

MIEJSCE; RASZYŃSKA 34, II p.
Po prelekcji zapraszamy na poczęstunek

ZAPISY 602 696 410

/liczba miejsc ograniczona/

Projekt dofinansowany z budżetu Gminy Michałowice dla organizacji pozarządowych

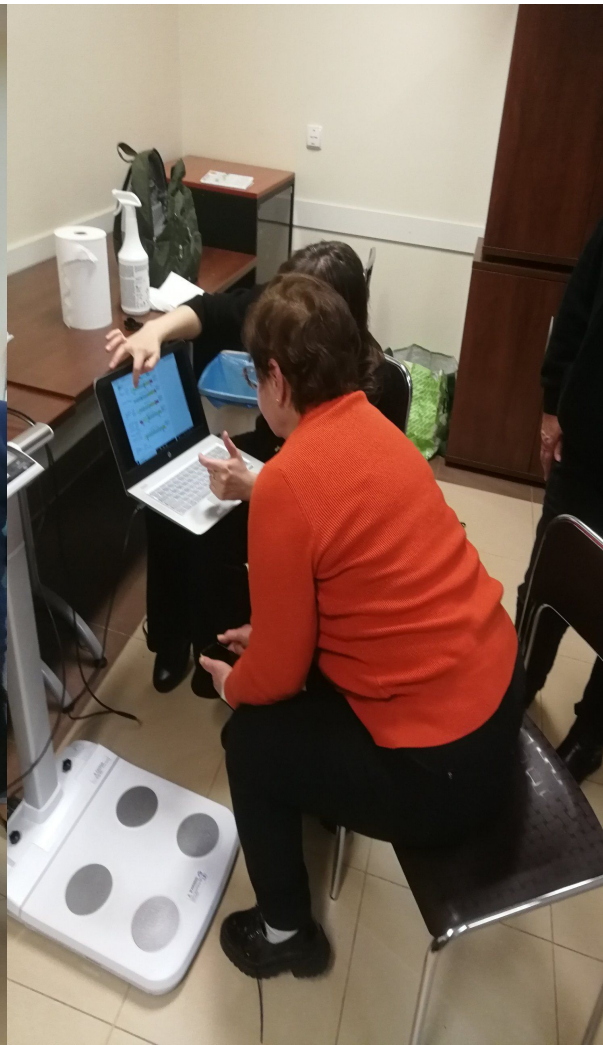
Dziś w naszym kole było 3 spotkanie z projektu gminnego Zadbaj o swoje zdrowie niekoniecznie w Naleczowie z dietetykiem - Panią Agnieszka. Najpierw Pani Agnieszka odpowiadała na pytania potem każdy z uczestników miał możliwość zwazenia się, określenia swojego wieku metabolicznego. Potem był poczęstunek dla uczestników spotkania.





















SPOTKANIA Z CYKLU



ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE
NIEKONIECZNIE W NAŁĘCZOWIE

SPOTKANIE O ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA



11
GRUDNIA
GODZ.18.30

MIEJSCE; RASZYŃSKA 34, II p.
Po prelekcji zapraszamy na poczęstunek

ZAPISY 602 696 410

/liczba miejsc ograniczona/

Projekt dofinansowany z budżetu Gminy Michałowice dla organizacji pozarządowych

IV spotkanie z projektu gminnego Zadbaj o swoje zdrowie niekoniecznie w Naleczowie o zdrowym trybie życia. Na spotkaniu mogliśmy się dowiedzieć co robić by długo żyć w zdrowiu i szczęściu zgodnie z naszym zegarem biologicznym. Prelekcja była o długowieczności i czego możemy nauczyć się od Japończyków. Było dużo pytań z tym związanych. Spotkanie przebiegło w rodzinnej atmosferze, a po prelekcji był poczęstunek, na którym znalazły się sałatki, dwa rodzaje smoothies pomarańczowe i zielone z owoców i warzyw oraz można było się napić matchy oraz zjeść ciasteczka z matcha, w których były wróżby. Dziękujemy bardzo naszej prelegentce Agnieszce Potok, która opowiedziała nam jak Japończycy dbają o swoje zdrowie i dzięki temu długo żyją np. Na Okinawie.



Filozofie wspierające zdrowie

Hara hachi bu

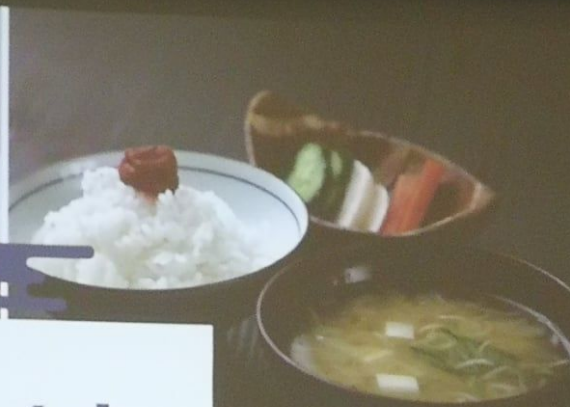
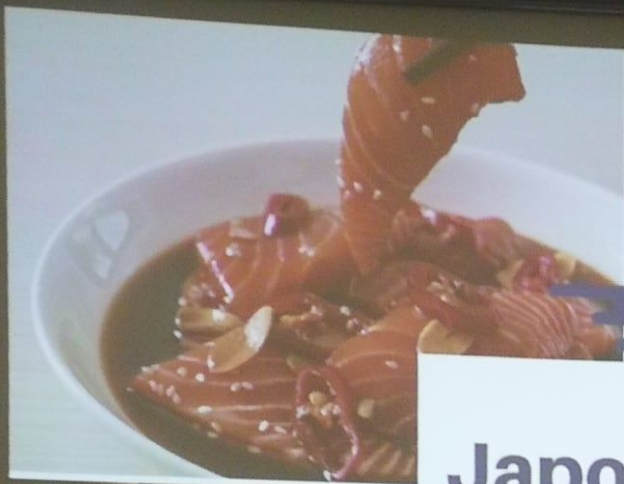
Zasada mówiąca: „jedz, aż będziesz w 80% pełny”. Pomaga kontrolować wagę i zapobiega przeciążaniu układu pokarmowego.

Wabi-sabi

To akceptacja niedoskonałości życia i siebie. Uczy spokoju, zmniejsza presję i napięcie. Nic nie jest idealne, nic nie jest trwałe i nic nie jest ukończone – i to jest w porządku..

Ichigo ichie

„Jedyna taka chwila w życiu” – przypomina, aby zauważać i doceniać teraźniejszość.

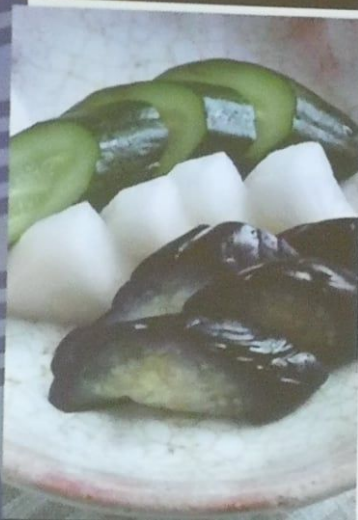


Japońska dieta



Supermoc fermentacji

- Produkty fermentowane są fundamentem japońskiej kuchni.
- Wspierają odporność dzięki probiotykom.
- Regulują trawienie i zmniejszają stany zapalne.
- Mogą poprawiać nastrój (oś jelita-mózg).
- Mają długą tradycję i są spożywane codziennie w małych ilościach.

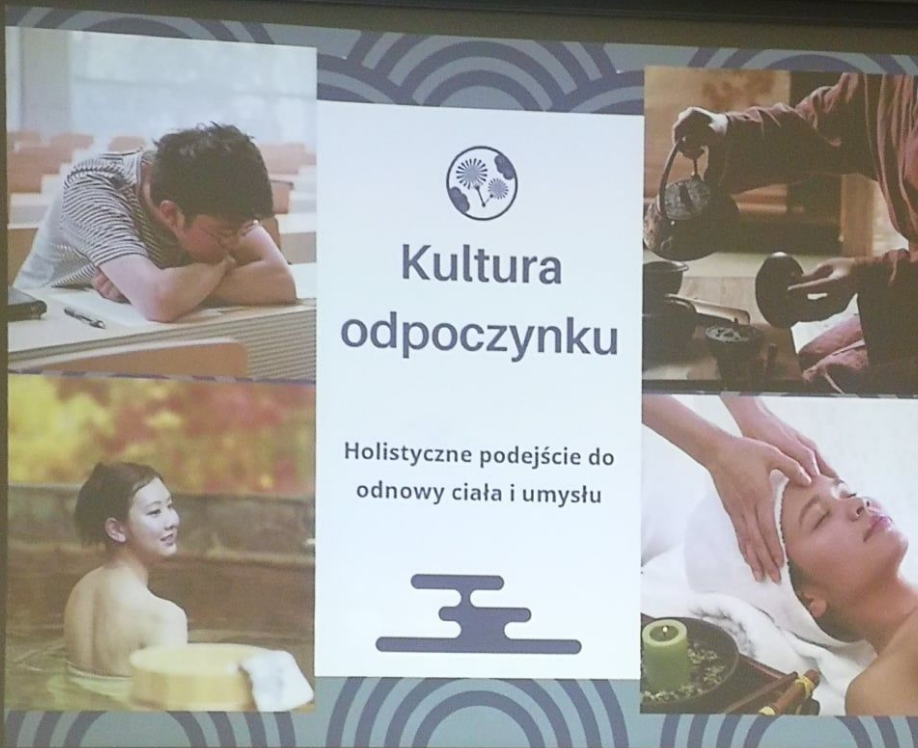




Ruch jako codzienność

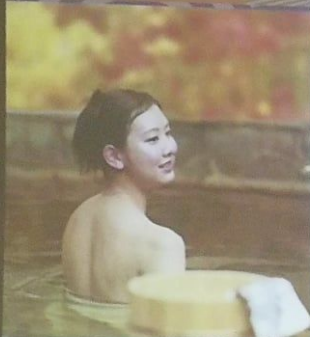
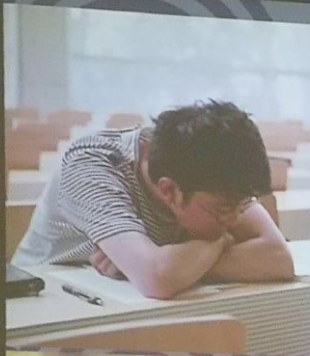
Wiele małych aktywności w
ciągu dnia > jedno duże mocne
ćwiczenie

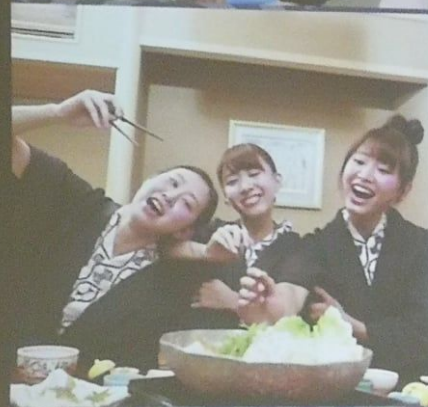




Kultura odpoczynku

Holistyczne podejście do
odnowy ciała i umysłu





Relacje i społeczność

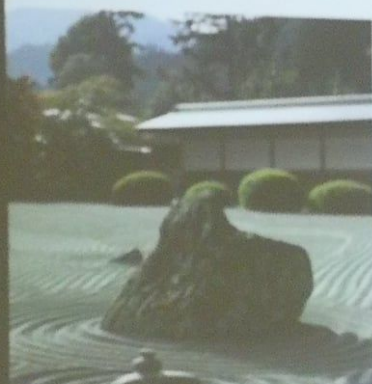
Holistyczne podejście do
odnowy ciała i umysłu





Aranżacja przestrzeni

- Prostota
- Harmonia z naturą
- Naturalne materiały
- Oszczędna forma











ty dla
ie na
ziś











Relacja wykonana przez KGW
Michański pod kierownictwem
przewodniczącej KGW Ewy
Redlisiak.