

“Przez żołądek do serca” - fajf dla seniorów



“Przez żołądek do serca” - fajf dla seniorów

Data publikacji
18.11.2021 13:40

30 listopada w budynku Centrum Innowacyjnej Edukacji w Toruniu odbędzie się kolejna odsłona wydarzenia skierowanego do seniorów.

Fajf rozpocznie się wykładem "Przez żołądek do serca – trzy wymiary diety, czyli jak to co jemy wpływa na nasze zdrowie, wigor i psychikę". Podczas wystąpienia uczestnicy i uczestniczki dowiedzą się czym jest zdrowa dla serca dieta, a także o tym, że żywienie to coś więcej niż odżywianie: potrzeby, emocje, wartości wyrażane przez jedzenie.

W trakcie wydarzenia instruktorzy z Toruńskiego Studia Tańca Fantom przeprowadzą warsztaty, które pobudzą zmysły i podniosą poziom endorfin.

Ponadto będzie możliwość skomponowania własnej mieszanki herbacianej, której porcję będzie można zabrać do domu.

Podczas spotkania także będzie możliwość zwiedzania z przewodnikiem wystawy „Ścieżki dorastania” – jedynej w Polsce ekspozycji poświęconej procesowi dojrzewania człowieka.

Fajf odbędzie się 30 listopada 2021 r., w godz. 17:00-19:00, w budynku Centrum Innowacyjnej Edukacji (ul. Władysława Łokietka 1-3). Bilety na wydarzenie w cenie 15 złotych można nabyć w kasach Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy oraz [w systemie sprzedaży online.](#)

[Więcej informacji.](#)

Źródło i grafika: <http://mywtoruniu.pl/przez-zoladek-do-serca-fajf-dla-seniorow/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)