

Nasza Książnica zaprasza na warsztaty zdrowej kuchni w ramach projektu kierowanego do seniorów „Piramida aktywności”. Podczas zajęć przeprowadzonych w Akademii Szkolnictwa, uczestnicy dowiedzą się między innymi jak zdrowo i smacznie przygotowywać posiłki, a także co robić aby wyeliminować marnowanie żywności. Udział w warsztatach będzie dobrym początkiem do wprowadzenia zmian w swojej diecie, poprzez włączenie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennych posiłkach.

Warsztaty odbędą się 1 kwietnia 2022r. o godz. 10.00 w Akademii Szkolnictwa przy ulicy Toruńskiej 4. Zapisy (od dnia 17 marca br.) prowadzi Czytelnia Główna pod numerem telefonu 52 35-74-638. Liczba miejsc ograniczona.

Zadanie jest realizowane w ramach projektu Fundacji ORLEN „Moje miejsce na Ziemi”.



**Warsztaty  
zdrowej kuchni**  
1 kwietnia 2022 r. godz.10:00  
Akademia Szkolnictwa  
ul. Toruńska 4  
Zapisy pod numerem telefonu  
Czytelni Głównej  
52/ 35-74-638

Zrealizowano ze środków Fundacji ORLEN w ramach Programu Moje miejsce na Ziemi. Zdjęcia wykonane podczas zajęć posłużą do celów promocyjnych Biblioteki.

**A**kademia  
**S**zkolnictwa  
INOWROCŁAW



**ORLEN**  
FUNDACJA