

# Fyrteł Główna zaprasza na marcowe zajęcia



fot. Ula Jocz

**Fyrteł Główna zaprasza seniorki i seniorów do wzięcia udziału w bezpłatnych marcowych zajęciach. W programie m.in. warsztaty zero waste oraz spotkania o zdrowym żywieniu.**

Harmonogram:

## **Spotkanie „Jedz świadomie”**

- 4 marca, godz. 17.00
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy email: kontakt@dr-emk.pl

Jak się odżywiać, by odzyskać kontrolę nad własnym metabolizmem, wagą i energią? Jakie zamienniki produktowe stosować w swojej kuchni? Jak robić bezpiecznie zakupy? Warsztaty edukacyjne w zakresie zrównoważonego i bezpiecznego żywienia siebie oraz swoich bliskich poprowadzi dr inż. Ewelina Mroczek-Krzyżelewska – ekspertka ds. bezpieczeństwa zdrowotnego żywności, technolog żywności i żywienia człowieka.

## **Warsztaty „Kolażowy autoportret”**

- 4 marca, godz. 17.15
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy: tel. 668 398 394

Międzypokoleniowy warsztat, na którym uczestnicy poznają technikę kolażu i wykorzystają ją do stworzenia obrazów siebie. W duchu zero waste do tworzenia

prac będą wykorzystane materiały z odzysku, nadając im nowe życie i znaczenie.

### **Spotkanie „Jak czytać etykietę produktu spożywczego?”**

- 11 marca, godz. 17.00
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy email: kontakt@dr-emk.pl

Jak się odżywiać, by odzyskać kontrolę nad własnym metabolizmem, wagą i energią? Jakie zamienniki produktowe stosować w swojej kuchni? Jak robić bezpiecznie zakupy? Warsztaty edukacyjne w zakresie zrównoważonego i bezpiecznego żywienia siebie oraz swoich bliskich, które poprowadzi dr inż. Ewelina Mroczek-Krzyżelewska – ekspertka ds. bezpieczeństwa zdrowotnego żywności, technolog żywności i żywienia człowieka.

### **Warsztaty „Biżuteria z tkanin z recyklingu”**

- 18 marca, godz. 17.15
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy tel. 668 398 394

Międzypokoleniowe warsztaty, podczas których z fragmentów starych ubrań powstaną unikatowe elementy biżuterii. Prowadzący podpowie, jak dać materiałom drugie życie, nauczy prostych technik, a uczestnicy stworzą własne, niepowtarzalne ozdoby.

### **Szczegóły:**

- Fyrtel Główna, Stowarzyszenie Młodych Animatorów Kultury, ul. Główna 42 (II piętro), tel. 789 311 619 | [Stowarzyszenie Młodych Animatorów Kultury: strona internetowa](#) | [Fyrtel Główna: strona internetowa](#) | [Fyrtel Główna: Facebook](#)