



Kategoria

- Dla mieszkańca

W dniu 13 sierpnia 2025 roku Koło Terenowe Polskiego Związku Niewidomych zorganizowało spotkanie z psychodietetyczką Anną Kuczkin. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele hajnowskiego koła niewidomych, Środowiskowego Domu Samopomocy, Warsztatu Terapii Zajęciowej ale także pełnosprawni mieszkańcy miasta zainteresowani zdrowym stylem życia.

Tematem prelekcji była dieta korzystna dla oczu. Pogarszanie się wzroku jest narastającym problemem wśród społeczeństwa. Obecnie do Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Hajnówce należy 35 osób posiadających znaczny bądź umiarkowany stopień niepełnosprawności, a problemy z widzeniem dotyczą większej liczby osób, nie tylko tych zrzeszonych w stowarzyszeniu. Pani psychodietetyk dzieliła się swoją wiedzą na temat zdrowego żywienia, korzyści płynących z właściwej diety, praktycznych wskazówek dotyczących codziennych wyborów żywieniowych,

elementów diety na które należy zwrócić uwagę, by zmniejszyć ryzyko chorób oczu a także zajęła się psychologicznym aspektem naszych relacji z jedzeniem. Można było zadawać pytania i dzielić się doświadczeniami co stworzyło bardzo przyjemną i inspirując atmosferę. Ponadto chętnym uczestnikom dokonano pomiaru masy ciała, tkanki tłuszczowej i mięśniowej, określono zawartość wody w organizmie czy wiek metaboliczny.

Naszym celem był wzrost świadomości mieszkańców miasta Hajnówka na temat zdrowego odżywiania, błędów żywieniowych jakie popełniamy, integracja z osobami z niepełnosprawnościami i budowanie bardziej otwartego i przyjaznego społeczeństwa nastawionego również na zdrowe nawyki żywieniowe.

Spotkanie zostało zrealizowane w ramach zadania publicznego „Przełamywanie barier najlepszą drogą do integracji” dofinansowanego ze środków budżetu miasta Hajnówka. Dziękujemy Burmistrzowi Miasta Hajnówka za udostępnienie sali na spotkanie.

Alicja Plis

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/7093-mieszkancy-hajnowki-dbaja-o-swoje-zdrowie>