

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH  
– Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Chocimska 24  
00-791 Warszawa

ZAPROSZENIE NA BEZPŁATNE WARSZTATY KULINARNE  
DLA SENIORÓW I OPIEKUNÓW

*Szanowni Państwo,*

w ramach działalności projektu Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej NIZP PZH-PIB serdecznie zapraszamy wszystkich seniorów i ich opiekunów działających w ramach stowarzyszeń, Uniwersytetów III wieku, klubów seniora itp. na **bezpłatne warsztaty edukacyjno-kulinarne „Zdrowy Senior” edycja 2026**. Tematem przewodnim będzie codzienna kuchnia seniora, czyli jak gotować zdrowo i ekonomicznie na co dzień. Warsztaty realizowane będą w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2021-2026 i finansowane przez Ministra Zdrowia.

Podczas spotkania:

- poznają Państwo zasady zdrowego żywienia zgodne z modelem Talerza Zdrowego Żywienia dopasowane do potrzeb osób starszych,
- wezmą Państwo udział w praktycznych zajęciach edukacyjno-kulinarnych wraz z degustacją,
- skorzystają Państwo z indywidualnych konsultacji dietetycznych z ekspertami,
- spędzą Państwo czas w przyjaznej atmosferze, budując nowe relacje i wymieniając doświadczenia.

**Czas trwania:** ok. 150 minut

**Termin:** czerwiec-sierpień 2026 (ustalany indywidualnie z grupami)

**Miejsce:** Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, ul. Chocimska 24 w Warszawie (dojazd we własnym zakresie)

**Maksymalna liczba uczestników dla 1 warsztatu:** 20 osób

Grupowe zgłoszenia prosimy przysyłać na adres [kontakt-ncez@pzh.gov.pl](mailto:kontakt-ncez@pzh.gov.pl) do końca maja 2026 r.

Miejsca są ograniczone, o zapisie decyduje kolejność zgłoszeń.

*I powojaniem*  
**ZASTĘPCA DYREKTORA**  
ds. Żywienia i Bezpieczeństwa Żywności  
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH  
- Państwowy Instytut Badawczy