

## Město Kopřivnice srdečně zve všechny seniory na akci z cyklu Aktivní senior 2018

# Změna na talíři



**Středa 25. dubna 2018 od 15 hodin  
Klub seniorů, Sokolovská 393, Kopřivnice**

Beseda s Mgr. Štěpánkou Vontrobovou o pestrém a vyváženém jídelníčku. Dozvíte se, co jíst – jak v dnešní době vybírat skutečné jídlo – co nás v jídle ovlivňuje – co dělat se žravými náladami – proč se Vám nedaří shodit, nebo přibrat a mnoho dalšího.

Součástí bude drobná ochutnávka a soubor receptů.

Vstup zdarma.



Financováno v rámci dotačního Programu na podporu zdravého stárnutí v Moravskoslezském kraji na rok 2018