

## Kolejne zajęcia-warsztaty w ramach LOWE już za nami !!!

9 i 10 grudnia Lokalny Ośrodek Wiedzy i Edukacji mieszczący się w Liceum Ogólnokształcącym w Sierpcu organizował zajęcia z dietetykiem oraz warsztaty florystyczne.

Pani dietetyk – Agnieszka Kisielewska-Żuławnik omówiła zagadnienia dotyczące zdrowego stylu odżywiania. Zwróciła uwagę na pułapki, które czekają na nas przy sięganiu po żywność wysoko przetworzoną. Następnie każdy z uczestników miał możliwość skorzystania z konsultacji indywidualnych oraz sprawdzenia specjalistycznym sprzętem między innymi swojej masy ciała, tkanki tłuszczowej oraz nawodnienia organizmu.

Warsztaty z florystyki przeprowadziła Pani Agnieszka Brodzińska. Było to bardzo inspirujące spotkanie, które zdecydowanie wprowadziło uczestniczki w atmosferę Świąt Bożego Narodzenia, ponieważ w efekcie intensywnej pracy powstały przepiękne stroiki świąteczne ☐