

12 marca w Sali Sesji Urzędu Dzielnicy Wola odbyła się **konferencja pt. "Zdrowy i smaczny styl życia w placówkach wsparcia dziennego"** połączona z premierą nowego poradnika dla mieszkańców Woli pt. **„Zdrowy i aktywny styl życia”** wydanego w ramach projektu **Wolski Ambasador Zdrowia**.

Konferencja była skierowana do pracowników placówek wsparcia dziennego działających na terenie całej Warszawy. Inauguracji spotkania dokonała **Pani Grażyna Orzechowska - Mikulska** - Zastępca Burmistrza Dzielnicy Wola.

Uczestnicy wysłuchali prelekcji **dr inż. Marty Jeruszki - Bielak** o zawartości, formie i roli cukru w diecie dzieci i **Marty Widz**, koordynatorki kampanii „*Wiem co jem*” na temat akcji. Mieli także okazję do zapoznania się z podsumowaniem dwóch programów prozdrowotnych przeprowadzonych w zeszłym roku na terenie Dzielnicy Wola - „Na Woli zdrowo żyjemy z OD-WAGĄ” **Fundacji OD-WAGA** oraz „Wolski Ambasador Zdrowia” **Fundacji Wygrajmy Zdrowie im. Prof. Grzegorza Madeja** (o projekcie opowiedziała **Beata Ambroziewicz** - Dyrektor Biura Fundacji).

Wśród materiałów przekazanych uczestnikom spotkania znalazła się premierowa publikacja **„Wolski Ambasador Zdrowia. Zdrowy i aktywny styl życia. Poradnik dla mieszkańców Dzielnicy Wola m.st. Warszawy”**. Publikacja podkreśla wiele niezbędnych dla zdrowia elementów naszego codziennego życia, w tym: aktywność, zdrowe odżywianie, unikanie używek, higienę pracy, pamiętanie o odpoczynku, radzenie sobie ze stresem, bycie w kontakcie z naturą, dbanie o dobre relacje w rodzinie i najbliższym otoczeniu oraz regularne poddawanie się profilaktycznym badaniom. Poradnik będzie dystrybuowany nieodpłatnie wśród mieszkańców Dzielnicy Wola.

Na zakończenie konferencji wszyscy goście mieli okazję spróbować ciastka na OD-WAGĘ - zdrowego i pysznego połączenia biszkopta z mąki orkiszowej, musu jogurtowego i żelu owocowego.