

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

2020

## Warsztaty Zdrowia

### ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIE

WG. ZALECEŃ KLINICZNYCH oraz zawartych w książce  
„ CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM „  
dr Ewy Dąbrowskiej



### Władysławowo – Kaszuby Północne

Historia Władysławowa sięga wczesnego średniowiecza. Już w XIII-XIV wieku w dokumentach odnotowano miejscowość rybacką o nazwie Wielka Wieś, a także wsie rolnicze: Cetniewo i Poczernino. Wielka Wieś po raz pierwszy została wspomniana w zapiskach historycznych w 1284 roku pod nazwą VELAVES, zaś w języku polskim nazwa Wielka Wieś została zanotowana po raz pierwszy w 1598 roku. Nazwa „Władysławowo” pochodzi od imienia króla Władysława IV, który w obliczu spodziewanego najazdu szwedzkiego nakazał w 1635 roku budowę fortu wojennego  
... z portalu strony miasta Władysławowo

24.05. - 31.05.2020

31.05. - 07.06.2020

### Dzień pierwszy

24.05.2020 / **Dzień Pański** / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

14.00 przyjazd Słuchaczy TUTW do Władysławowa

15.00 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks; Centralny Ośrodek Sportu, pływalnia AQUARIUS

18.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

### Dzień drugi

25.05.2020 / poniedziałek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na Warsztaty Zdrowia – Żywienie w zdrowiu i chorobie - wykład

13.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na spacer z przewodnikiem po Władysławowie

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

### Dzień trzeci

26.05.2020 / wtorek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wędrowkę z kijkami płw. Helski; Kuźnica – Jastarnia

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks – Centralny Ośrodek Sportu, pływalnia AQUARIUS

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

### Dzień czwarty

27.05.2020 / środa / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wędrowkę z kijkami płw. Helski; Jastarnia - Jurata

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks – Centralny Ośrodek Sportu, pływalnia AQUARIUS

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

### Dzień piąty

28.05.2020 / czwartek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Czas na wycieczkę do Gdańska – Starówka, Europejskie Centrum Solidarności, Katedra w Oliwie,

18.00 obiadokolacja – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

### Dzień szósty

29.05.2020 / piątek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę na Cypel Helski, port Hel

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks – Centralny Ośrodek Sportu, AQUARIUS

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

### Dzień siódmy

30.05.2020 / sobota / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; *Kaszuby Północne - Norda*

18.00 obiadokolacja – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks – Centralny Ośrodek Sportu, AQUARIUS

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

### Dzień ósmy

31.05.2020 / Dzień Pański/ Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

przygotowujemy samodzielnie prowiant na drogę powrotną

10.0 zakończenie warsztatów zdrowia we Władysławowie

Dziękujemy

*Małgorzata Radwan, Zbigniew Kuśnierz*

Prowadzenie Warsztatów Zdrowia;

Małgorzata Radwan - pokarm dla ciała

Certyfikat Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

„ Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „

DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05 UJ Kraków

Zbigniew Kuśnierz – wędrówki z kijkami, wycieczki, edukacja zdrowotna

Żywienie w zdrowiu i chorobie, Geriatria i opieka długoterminowa,

Psychogeriatria z elementami neuropsychologii.

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński

Janusz Wyrwalski – lekarz, wykłady on-line



Koszt pobytu; 725 zł / zakwaterowanie i całodzienne wyżywienie /  
Dodatkowo opłacamy; m.in.;przejazd busem na wycieczki, AQUARIUS -12, wejście na wieżę w Domu Rybaka – 12zł, Park Kulturowy Osada Łowców Fok – 4zł, Przewodnik terenowy do Gdańska – 300zł oraz po Kaszubach Północnych – 300zł, po Władysławowie – 120zł....Muzeum Rybołówstwa 6zł, Fokarium 5zł, Muzeum Solidarności 12zł, oraz inne wstępy pozostawiamy do decyzji na miejscu. Opłata klimatyczna – 1,50zł za dobę.

Uwaga; w czasie pobytu robimy sobie „ odpoczynek fizjologiczny,, od pokarmów mięsnych

adres: Pokoje Gościnne Justynka, ul. Wyzwolenia 11A, Władysławowo  
warsztatyzdrowia.pl mail; zbigniew.kuśnierz@onet.eu tel. 607870790  
KONTO; PEKAO S.A.34 1240 5149 1111 0010 8770 7312

