

wtorek, 12.11.2024

Warsztaty dietetyczne, warsztaty zdrowotne

W ramach działań towarzyszących Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus – Podprogram 2023, odbyły się od sierpnia do października 2024 roku dla poszczególnych Ośrodków Pomocy Społecznej (Toruń, Chełmża, Radomin, Zławieś Wielka, Golub – Dobrzyń, Łysomice, Łubianka) warsztaty dietetyczne – „Wpływ zdrowego odżywiania i właściwej diety na nasz organizm”, warsztaty zdrowotne – „Sport jako naturalny element zdrowego stylu życia” oraz warsztaty rękodzielnicze.

W warsztatach wzięło udział łącznie 169 osób, korzystających z pomocy FEPŻ. Zajęcia prowadziły: Sylwia Czerwiec, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Toruniu, terapeuta zajęciowy, instruktor treningów ekonomicznych i Patrycja Wierchowska, terapeuta zajęciowy. Warsztaty miały formę wykładów teoretycznych i praktycznych (wspólna gimnastyka, zdobienie szklanych lampionów, wykonywanie papierowych kwiatów różnymi technikami).

W ramach warsztatów dietetycznych uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z tym, jak wielki wpływ na ich zdrowie ma to, co spożywają, otrzymali także wskazówki, jak zapobiegać marnowaniu żywności, natomiast na warsztatach zdrowotnych oprócz części teoretycznej była część aktywizująca poprzez rozwiązywanie krzyżówek i quizów oraz proste ćwiczenia gimnastyczne.

W przerwie pomiędzy warsztatami uczestnicy mogli napić się kawy, herbaty lub czegoś zimnego oraz zjeść coś słodkiego.

Celem działań towarzyszących było:

- zwiększenie świadomości uczestników, jak wielki wpływ na ich zdrowie ma odżywianie ;
- pomoc w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych;
- wpojenie zasad zdrowego stylu życia i zachęta do aktywności fizycznej;
- pokazanie, że każdy jest w stanie za pomocą prostych materiałów wykonać ozdobne lampiony lub piękne kwiaty, które mogą ubarwić przestrzeń domu.

Dla wszystkich uczestników warsztatów przeznaczony był praktyczny upominek: płócienna torba na zakupy. Rozlosowane zostały także nagrody książkowe.