

wtorek, 01.09.2026

Działania Towarzyszące lipiec - sierpień 2026

Nie tylko pomoc żywnościowa. Czas zadbać także o siebie!

Zdrowe odżywianie, świadome planowanie posiłków i troska o własne potrzeby – o tym rozmawiali uczestnicy działań towarzyszących Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową. W ramach spotkań połączono wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego ze wsparciem w dbaniu o zdrowie psychiczne.

W ramach działań towarzyszących Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021–2027, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus – Podprogram 2025, w lipcu oraz sierpniu 2026 roku odbyły się warsztaty skierowane do osób korzystających z pomocy żywnościowej za pośrednictwem Ośrodków Pomocy Społecznej w Chełmży oraz Złejwsi Wielkiej.

Tym razem szczególną uwagę poświęcono dwóm ważnym obszarom: profilaktyce zdrowotnej oraz trosce o dobrostan psychiczny.

Świadome odżywianie zaczyna się od planowania

Podczas warsztatów profilaktyki zdrowotnej „Dieta – świadome planowanie posiłków w profilaktyce niedoborów żywieniowych” uczestnicy przyglądali się swoim codziennym wyborom żywieniowym.

Rozmawiano o tym, jak komponować posiłki, aby dostarczały organizmowi najważniejszych składników odżywczych, jak zapobiegać niedoborom oraz jak wykorzystywać dostępne produkty w sposób racjonalny i przemyślany.

Ważnym elementem spotkania były praktyczne wskazówki dotyczące planowania jadłospisu i zakupów. Uczestnicy mogli przekonać się, że zdrowe odżywianie nie musi oznaczać dużych wydatków. Odpowiednie planowanie pozwala nie tylko lepiej zadbać o zdrowie, ale również rozsądniej gospodarować domowym budżetem i ograniczyć marnowanie żywności.

A kto zadba o tych, którzy ciągle dbają o innych?

Drugie spotkanie poświęcone było wsparciu psychologicznemu. Temat „Jak zadbać o siebie, gdy ciągle dbam o innych” stał się punktem wyjścia do rozmowy o potrzebach, emocjach, zmęczeniu i codziennych obowiązkach.

Uczestnicy zastanawiali się, dlaczego tak często własne potrzeby odkładamy na później. Rozmawiano o tym, jak rozpoznawać sygnały przeciążenia, jak radzić sobie ze stresem oraz jak stawiać zdrowe granice w relacjach z innymi.

Jednym z ważnych przesłań spotkania było przypomnienie, że troska o siebie nie jest egoizmem. Człowiek, który przez długi czas troszczy się o innych, również potrzebuje odpoczynku, wsparcia i przestrzeni na własne potrzeby.

Wiedza, rozmowa i wzajemne wsparcie

Warsztaty miały charakter praktyczny i angażujący. Uczestnicy nie tylko słuchali prowadzących, ale również mogli zadawać pytania, rozmawiać i dzielić się własnymi doświadczeniami.

Takie spotkania są ważnym uzupełnieniem pomocy żywnościowej. Pomoc to nie tylko przekazanie produktów – to również wiedza, umiejętności i wsparcie, które mogą pomóc lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

W przerwie uczestnicy mogli odpocząć przy kawie, herbatce i poczęstunku, a także porozmawiać w mniej formalnej atmosferze.

Najważniejsze cele spotkań

Działania towarzyszące miały na celu:

- * zwiększenie wiedzy na temat zdrowego i racjonalnego odżywiania;
- * rozwijanie umiejętności świadomego planowania posiłków;
- * zapobieganie niedoborom żywieniowym poprzez właściwe komponowanie diety;
- * pokazanie sposobów racjonalnego gospodarowania żywnością i domowym budżetem;
- * zwiększenie świadomości znaczenia zdrowia psychicznego;
- * rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych potrzeb i sygnałów przemęczenia;
- * pokazanie prostych sposobów radzenia sobie ze stresem;
- * zachęcenie do troski o własny dobrostan;
- * budowanie przekonania, że proszenie o pomoc i korzystanie ze wsparcia jest ważnym elementem dbania o siebie.

Bo pomoc ma wiele wymiarów.

Czasem jest nią paczka żywnościowa, czasem dobra rada, a czasem po prostu rozmowa i przypomnienie:

„Ty też jesteś ważny”.