

czwartek, 01.10.2026

DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE - WRZESIEŃ

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, we wrześniu 2026 roku odbyły się kolejne warsztaty skierowane do osób korzystających z pomocy żywnościowej za pośrednictwem Ośrodków Pomocy Społecznej z m. Chełmża, Łubianka i Radomin i m. Golub-Dobrzyń.

Tym razem szczególną uwagę poświęcono dwóm ważnym obszarom: profilaktyce zdrowotnej.

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.

Kolejne spotkanie poświęcone było aktywności fizycznej i jej znaczeniu dla zdrowia oraz codziennego samopoczucia. Temat „Aktywność fizyczna na co dzień – jak zadbać o zdrowie i kondycję bez siłowni” stał się punktem wyjścia do rozmowy o prostych sposobach wprowadzania ruchu do codziennego życia.

Uczestnicy dowiedzieli się, dlaczego regularna aktywność fizyczna jest tak ważna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania dobrej kondycji i zapobiegania wielu problemom zdrowotnym. Zwrócono uwagę, że dbanie o sprawność nie musi wiązać się z kosztownymi karnetami na siłownię ani intensywnymi treningami. Równie istotne są codzienne spacerowanie, jazda na rowerze, prace w ogrodzie, taniec czy proste ćwiczenia wykonywane w domu.

Podczas spotkania omówiono również sposoby stopniowego zwiększania aktywności, dostosowywania jej do własnych możliwości i wieku oraz znaczenie regularności. Jednym z najważniejszych przesłań było przypomnienie, że każdy ruch ma znaczenie, a nawet niewielkie zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść korzyści dla zdrowia. Nie trzeba od razu podejmować dużego wysiłku – warto zacząć od małych kroków i konsekwentnie budować zdrowe przyzwyczajenia.

Wiedza, praktyczne wskazówki i dobre nawyki

Warsztaty miały charakter praktyczny i angażujący. Uczestnicy mogli zadawać pytania, rozmawiać o swoich doświadczeniach oraz poznawać sposoby na zwiększenie codziennej dawki ruchu bez konieczności korzystania ze specjalistycznego sprzętu. Szczególną uwagę poświęcono aktywnościom, które można łatwo włączyć do zwykłego dnia, niezależnie od sytuacji życiowej czy możliwości finansowych.

Podkreślono także, że ruch wspiera nie tylko zdrowie fizyczne, ale może pozytywnie wpływać na nastrój, jakość snu i ogólne samopoczucie. Ważne jest przy tym, aby wybierać formy aktywności odpowiednie do własnych możliwości, pamiętać o odpoczynku i zwiększać wysiłek stopniowo.

Takie spotkania stanowią ważne uzupełnienie pomocy żywnościowej. Wsparcie to bowiem nie tylko przekazywanie produktów, ale również edukacja, rozwijanie praktycznych umiejętności i promowanie zdrowych nawyków, które pomagają lepiej dbać o siebie i swoich bliskich.

W przerwie uczestnicy mogli odpocząć przy kawie, herbacie i poczęstunku, a także porozmawiać w mniej formalnej atmosferze i wymienić się własnymi doświadczeniami.

Najważniejsze wnioski i cele działań towarzyszących

Działania towarzyszące miały na celu podniesienie świadomości uczestników w zakresie zdrowego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem racjonalnego odżywiania oraz regularnej aktywności fizycznej. Warsztaty dietetyczne służyły rozwijaniu umiejętności świadomego planowania i komponowania posiłków, zapobieganiu niedoborom żywieniowym oraz racjonalnemu gospodarowaniu żywnością i domowym budżetem.

Warsztaty stanowiły ważne uzupełnienie pomocy żywnościowej, pokazując, że skuteczne wsparcie obejmuje nie tylko przekazywanie produktów spożywczych, ale również edukację, rozwijanie praktycznych umiejętności i wzmacnianie samodzielności uczestników. Zdobyta wiedza może pomóc im lepiej wykorzystywać dostępne zasoby, podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące zdrowia i wprowadzać trwałe zmiany w codziennym funkcjonowaniu.