



**Magiczny
Kraków**

Gotowanie jako narzędzie społecznej integracji - bezpłatne szkolenie online

2025-05-30

Zapraszamy wszystkich chcących zadbać o bliskie relacje z innymi przy wspólnym przygotowywaniu posiłków, do udziału w szkoleniu online pn. "Gotowanie jako narzędzie społecznej integracji". Podpowiemy także, jak gotować zdrowo, różnorodnie i tanio.

Centrum Obywatelskie Centrum C10 w pierwszej połowie czerwca realizuje cykl szkoleń online poświęconych tematyce zdrowego odżywiania się. Ich głównym celem jest przekazanie uczestnikom rzetelnej, opartej na aktualnej wiedzy dietetycznej informacji, które pozwolą świadomie kształtować codzienne nawyki żywieniowe. Program szkoleń został przygotowany z myślą o osobach aktywnych obywatelsko, które chcą zadbać o swoje zdrowie, zwiększyć odporność organizmu, poprawić koncentrację i zachować energię niezbędną do realizowania działań społecznych.

KIEDY? 11 czerwca 2025 roku (środa) w godz. 16-19.

GDZIE? Online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

Aby wziąć udział wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny tutaj:

<https://forms.office.com/e/sLvdBA3GXH>

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Podczas webinarium poruszane zostaną tematy takie jak:

1. Gotowanie jako forma spotkań towarzyskich.
2. Wpływ gotowania na relacje społeczne.
3. Znaczenie diety w kontaktach interpersonalnych.
4. Wybór produktów spożywczych w świetle ich różnorodności.
5. Jakość a cena produktów spożywczych.
6. Bilansowanie diety przy ograniczonych zasobach portfela gospodarstwa domowego.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Na życzenie, dla chętnych uczestników i uczestniczek szkolenia, drogą mailową przesłany zostanie imienny certyfikat potwierdzający uczestnictwo w spotkaniu.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkank i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających lub planujących działania w Krakowie.

Spotkanie poprowadzi dr Karol Augustowski - wykładowca uniwersytecki, prowadzący od ponad 6 lat poradnię dietetyczną, realizujący warsztaty i szkolenia na terenie całej Polski.



**Magiczny
Kraków**

Serdecznie zapraszamy.