



## **Gotowanie jako narzędzie społecznej integracji - bezpłatne szkolenie online**

2022-09-19

**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.

KIEDY? **29 września** (czwartek), w **godz. 17-20.**

GDZIE? **online**, za pośrednictwem platformy ZOOM.

Aby wziąć udział wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny w linku poniżej.

ZAPISZ SIĘ: ⇒ <https://tiny.pl/wgdwz>

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

Podczas webinaru **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 mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających w Krakowie.

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

Serdecznie zapraszamy!