**Podprogram 2018**

**PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020**

**JEST WSPÓŁFINANSOWANY  Z EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU POMOCY NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM**

**PODROGRAM 2018**

**CELEM PROGRAMU**jest zapewnienie najuboższym mieszkańcom Polski pomocy żywnościowej oraz uczestnictwa w działaniach w ramach środków towarzyszących w okresie  sierpień  2018 – czerwiec 2019,  a jej celami szczegółowymi są:

1. organizacja i koordynacja sieci dystrybucji pomocy żywnościowej składającej się z organizacji partnerskich lokalnych, zwanych dalej **OPL**, zgodnie z zasadami PO PŻ,
2. racjonalne zagospodarowanie artykułów spożywczych otrzymanych z OPO oraz z innych źródeł, na potrzeby udzielania pomocy żywnościowej osobom najbardziej potrzebującym,
3. przekazanie artykułów spożywczych osobom zakwalifikowanym do otrzymania pomocy żywnościowej zgodnie z zasadami PO PŻ,
4. prowadzenie działań w ramach środków towarzyszących wśród osób najbardziej potrzebujących zakwalifikowanych do objęcia pomocą żywnościową, mających na celu włączenie społeczne.

**OKRES DYSTRYBUCJI ŻYWNOŚCI:**wrzesień 2018 – czerwiec 2019

Pomoc żywnościowa dystrybuowana jest przez Banki Żywności [OPR] do Organizacji Partnerskich Lokalnych [OPL], która przekazuje żywność bezpośrednio do osób potrzebujących.

**KRYTERIA KWALIFIKOWALNOŚCI I SPOSÓB KWALIFIKACJI:**

1. Pomoc w ramach POPŻ kierowana jest do tych osób i rodzin, które z powodu niskich dochodów nie mogą zapewnić sobie/rodzinie odpowiednich produktów żywnościowych (posiłków) i dlatego też trafiać będzie do ograniczonej liczby osób znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji życiowej (określonej przesłankami z art. 7 ustawy o pomocy społecznej oraz poziomem dochodów odniesionych do procentowej wartości odpowiedniego kryterium dochodowego określonego w tej ustawie – których dochód nie przekracza 200% kryterium dochodowego uprawniającego do skorzystania z pomocy społecznej, **do 30.09.2018 r. – 1 268 PLN dla osoby samotnie gospodarującej i 1 028 PLN, dla osoby w rodzinie, a od 01.10.2018 r. – 1 402 PLN dla osoby samotnie gospodarującej i 1 056 PLN dla osoby w rodzinie,**stanowiąc systematyczne wsparcie. Pomoc udzielana będzie w postaci artykułów spożywczych lub posiłków, które będą przekazywane osobom najbardziej potrzebującym bezpłatnie.
2. Sposób kwalifikacji:

* OPS będą wydawać osobom potrzebującym skierowania do otrzymania pomocy żywnościowej  lub przekazywać OPL listy osób zakwalifikowanych do pomocy  z POPŻ, pod warunkiem uzyskania zgody tych osób;
* OPL mogą w swoich siedzibach przyjmować oświadczenia od osób kwalifikujących się do przyznania pomocy żywnościowej [załącznik nr 5 do wytycznych]. Oświadczenia wraz z wypełnionym skierowaniem  przekazywane będą do OPS, następnie OPS wystawia skierowania, które będą przekazywane do OPL;
* OPL mogą samodzielnie kwalifikować wyłącznie osoby bezdomne do udziału  w POPŻ na podstawie podpisanego oświadczenia  [załącznik nr 6 do wytycznych].

**ZASADY PRZEKAZYWANIA ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH:**

Pomoc żywnościowa jest przekazywana osobom najbardziej potrzebującym za pośrednictwem Organizacji Partnerskich Lokalnych **jako zestaw artykułów spożywczych w formie paczek żywnościowych lub posiłków.**

1. **Zestaw roczny artykułów spożywczych w Podprogramie** 2018 obejmuje artykuły spożywcze w łącznej ilości ok 49 kg w tym:
   1. Artykuły warzywne i owocowe:
      1. groszek z marchewką 3,6 kg,
      2. fasola biała 3,6 kg,
      3. koncentrat pomidorowy 1,60 kg,
      4. buraczki wiórki 1,05 kg,
      5. powidła śliwkowe 1,80 kg,
   2. Artykuły skrobiowe:
      1. makaron jajeczny 4,5 kg,
      2. makaron kukurydziany bezglutenowy 0,5 kg
      3. ryż biały 3 kg,
      4. kasza gryczana 1,5 kg,
      5. herbatniki maślane 0,8 kg,
   3. Artykuły mleczne:
      1. mleko UHT 7 l,
      2. ser podpuszczkowy dojrzewający 2,4 kg,
   4. Artykuły mięsne:
      1. szynka drobiowa 3 kg,
      2. szynka wieprzowa mielona 2,1 kg,
      3. pasztet wieprzowy 0,64 kg,
      4. kabanosy wieprzowe 0,36 kg,
      5. filet z makreli w oleju 1,7 kg,
   5. Cukier
      1. cukier biały 4 kg,
      2. miód nektarowy wielokwiatowy 0,4 kg
   6. Tłuszcze
      1. olej rzepakowy 4 l,
   7. Dania gotowe
      1. gołąbki w sosie pomidorowym 1,6 kg;
   8. **Paczka żywnościowa** to minimum kilka artykułów spożywczych   [co najmniej 3] z różnych grup towarowych  wydawanych jednorazowo.
   9. **Posiłek**to każdy posiłek przygotowany w OPL, np. jadłodajnie, schroniska dla osób bezdomnych] do tego przeznaczone: śniadanie, II śniadanie, obiad – w szczególności  gorący posiłek, podwieczorek, kolacja]. posiłki do spożycia na miejscu są przygotowywane i wydawane w placówkach posiadających zaplecze kuchenne (m.in. w schroniskach dla bezdomnych, jadłodajniach, noclegowniach) z wyłączeniem świadczenia usług firm zewnętrznych (np. catering).
   10. W przypadku gdy liczba osób uprawnionych do pomocy żywnościowej zgłaszających się w trakcie realizacji Podprogramu 2018 do danej OPR/OPL przekroczy limit przydziału żywności dla OPR/OPL , Instytucja Zarządzająca dopuszcza zmniejszenie zestawu rocznego dla 1 osoby, nie więcej jednakże niż do 80% jego całkowitej ilości (tj. do ok. 39,5 kg). W zestawie należy w miarę możliwości uwzględnić produkty ze wszystkich 7 grup artykułów spożywczych
   11. W  uzasadnionych sytuacjach np. stan zdrowia, lub indywidualne potrzeby żywnościowe  można zmienić artykuł spożywczy na inny w odpowiedniej proporcji  lub zwiększyć liczbę opakowań.
   12. W przypadku rodzin z dziećmi dopuszcza się zwiększenie liczby opakowań artykułów spożywczych do potrzeb rodzin .
   13. **Żywność jest wydawana osobom potrzebującym  w ramach POPŻ – NIEODPŁATNIE.**

**SKŁADANIE SKARG PRZEZ OSOBY NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCE:**

Każda osoba potrzebująca ma prawo złożenia skargi dotyczącej sposobu dystrybucji  żywność do lokalnego Banku Żywności, następnie do Federacji Polskich Banków Żywności z siedzibą w Warszawie albo do Instytucji Zarządzającej – Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

**DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE:**

Działania realizowane przez Bank Żywności na rzecz podopiecznych OPL, przy współpracy z OPL i OPS:

* warsztaty kulinarne;
* warsztaty edukacji ekonomicznej;
* warsztaty dietetyczne;
* warsztaty niemarnowania żywności.

Działania realizowane są w siedzibie organizacji biorącej udział w Podprogramie lub w miejscu wyznaczonym przez organizację na rzecz podopiecznych, którzy zostali zakwalifikowani do otrzymania pomocy żywnościowej, w pobliżu ich miejsca zamieszkania. Terminy oraz miejsca realizacji warsztatów znajdują się na stronach internetowych Banków Żywności.

Działania realizowane przez Organizacje Partnerskie Lokalne na rzecz podopiecznych to:

* włączenie osób doświadczających deprywacji materialnej w funkcjonowanie społeczności lokalnych, np.: zajęcia aktywizujące i wspólne inicjatywy na rzecz społeczności lokalnej, zmierzające do wyjścia z ubóstwa;
* grupy wsparcia dla różnych kategorii osób w trudnej sytuacji (np. osoby starsze, matki z dziećmi, osoby samotne);
* pomoc towarzysząca niezbędna do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych – osób korzystających z pomocy żywnościowej (z wyłączeniem pomocy rzeczowej);
* pomoc w utrzymaniu higieny osobistej osobom bezdomnym;
* wsparcie psychologiczne/terapeutyczne osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

**Do udziału w działaniach towarzyszących ma prawo każda osoba**, **która otrzymała skierowanie z OPS** do odbioru wsparcia żywnościowego w ramach POPŻ – ale nie znaczy to, że każda osoba musi z nich skorzystać. Konieczna jest współpraca z OPS w zakresie rzeczywistych potrzeb objęcia wsparciem działaniami osób, które korzystają z POPŻ. Działania nie mogą się pokrywać z działaniami prowadzonymi w ramach innych funduszy unijnych (EFS i PROW) w danym województwie, ale muszą być z nimi komplementarne.

Harmonogram działań towarzyszących

PAŹDZIERNIK 2018

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

1 26.10.2018 piątek godz. 10:00 warsztat kulinarny - Dynia w dwóch odsłonach Rokitno 20, 05-870 Błonie Fundacja Uczniowie Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam Aneta Wasilewska

2 26.10.2018 piątek godz. 11:30 warsztat kulinarny - Rozgrzewająca zupa zimowa i sycąca sałatka Rokitno 20, 05-870 Błonie Fundacja Uczniowie Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam Aneta Wasilewska

3 27.10.2018 sobota godz. 10:00 - grupa I warsztat kulinarny - Produkty pszczele Wioska Miodzio w Tłuszczu, ul. Szkolna 1 TPD Ostrów Mazowiecka Miodzio

4 27.10.2018 sobota godz. 10:00 - grupa II warsztat kulinarny - Produkty pszczele Wioska Miodzio w Tłuszczu, ul. Szkolna 1 TPD Ostrów Mazowiecka Miodzio

5 27.10.2018 sobota godz. 10:00 warsztat ekonomiczny - Jak zarządzać domowym budżetem? Towarzystwo Pomocy im Św. Brata Alberta Koło

ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło w Warszawie Magdalena Mosakowska

6 27.10.2018 sobota godz. 11:30 warsztat ekonomiczny - Jak nie wpaść w spiralę długu? Towarzystwo Pomocy im Św. Brata Alberta Koło

ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło w Warszawie Magdalena Mosakowska

7 30.10.2018 wtorek warsztat kulinarny - Dynia w dwóch odsłonach Łubiec 45, 05-084 Leszno

Środowiskowy Dom Samopomocy Krajowego Stowarzyszenia „Przyłącz się do nas”

w Łubcu Aneta Wasilewska

8 30.10.2018 wtorek warsztat kulinarny - Rozgrzewająca zupa zimowa i sycąca sałatka Łubiec 45, 05-084 Leszno Środowiskowy Dom Samopomocy Krajowego Stowarzyszenia „Przyłącz się do nas”

w Łubcu Aneta Wasilewska

LISTOPAD 2018

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

9 08.11.2018 czwartek godz. 10:30 warsztaty ekonomiczne - Zarządzanie budżetem domowym ul. Janowo 42, 05-180 Pomiechówek Stowarzyszenie ANTIDOTUM Małgorzata Łagowska

10 08.11.2018 czwartek godz. 12:30 warsztaty ekonomiczne - Jak nie wpaść w spiralę zadłużenia ul. Janowo 42, 05-180 Pomiechówek Stowarzyszenie ANTIDOTUM Małgorzata Łagowska

11 10.11.2018 sobota godz. 10:00 - grupa I warsztat kulinarny - Przetwory z dyni Dynioland (Kraina Smyków) w Wieliszewie, ul. Willowa GOPS Prażmów Dynioland - Łukasz Smyk

12 10.11.2018 sobota godz. 10:00 - grupa II warsztat kulinarny - Przetwory z dyni Dynioland (Kraina Smyków) w Wieliszewie, ul. Willowa GOPS Prażmów Dynioland - Łukasz Smyk

13 15.11.2018 czwartek

godz. 10:00 warsztat ekonomiczny - Jak zarządzać budżetem domowym? ul. Warszawska 115, 96-500 Sochaczew GOPS Sochaczew Magdalena Mosakowska

14 15.11.2018 czwartek

godz. 11:30 warsztat ekonomiczn -

Jak nie wpaść w spiralę długu?

ul. Warszawska 115, 96-500 Sochaczew GOPS Sochaczew Magdalena Mosakowska

15 18.11.2018 sobota

godz. 14:00 warsztat ekonomiczny - Jak zarządzać budżetem domowym? Dom Kultury, ul. Nadwodna 1, 08-400 Garwolin Razem Łatwiej Magdalena Mosakowska

16 18.11.2018 sobota

godz. 15:30 warsztat ekonomiczn -

Jak nie wpaść w spiralę długu?

Dom Kultury, ul. Nadwodna 1, 08-400 Garwolin Razem Łatwiej Magdalena Mosakowska

17 24.11.2018 sobota

godz. 10:00 warsztat żywieniowy – Jak dobrze się odżywiać zimą – część teoretyczna Szczypiorno 16B TPD Pomiechówek Szczypiorno Agata Szczebyło

18 24.11.2018 sobota

godz. 11:30 warsztat kulinarny – Jak dobrze się odżywiać zimą – część praktyczna Szczypiorno 16B TPD Pomiechówek Szczypiorno Agata Szczebyło

19 24.11.2018 sobota

godz. 14:00 warsztat żywieniowy – Jak dobrze się odżywiać zimą – część teoretyczna Klub dla Dzieci i Młodzieży TPD Nowy Modlin TPD Pomiechówek Nowy Modlin Agata Szczebyło

20 24.11.2018 sobota

godz. 15:30 warsztat kulinarny – Jak dobrze się odżywiać zimą – część praktyczna Klub dla Dzieci i Młodzieży TPD Nowy Modlin TPD Pomiechówek Nowy Modlin Agata Szczebyło

21 27.11.2018 wtorek

godz. 17:00 warsztat żywieniowy – Co jest ważne przy przechowywaniu żywności? Czytanie etykiet, terminy przydatności do spożycia – dlaczego warto zwracać na nie uwagę Szkoła Podstawowa 152, Powstańców Wielkopolskich 4, Warszawa Ochota ATN Sylwia Lenarowicz

22 29.11.2018 czwartek

godz. 12:00 warsztat żywieniowy – Wiem co jem, świadomość czytania etykiet ul. Gen. Franciszka Żymirskiego 1 A przy stacji PKP obok biblioteki GOPS Klembów Sylwia Lenarowicz

23 29.11.2018 czwartek

godz. 13:30 warsztat kulinarny – Rozgrzewające gotowanie na zimę ul. Gen. Franciszka Żymirskiego 1 A przy stacji PKP obok biblioteki GOPS Klembów Sylwia Lenarowicz

GRUDZIEŃ 2018

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

24 03.12.2018 poniedziałek

godz. 10:00 warsztaty ekonomiczne - Czy i jak można wpaść w spiralę długu? Czy zadłużanie może uzależniać? Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Garwolińska 16a, Sobienie - Jeziory GOPS Sobienie-Jeziory Małgorzata Łagowska

25 03.12.2018 poniedziałek

godz. 11:30 warsztaty ekonomiczne - Jak efektywnie prowadzić budżet domowy? Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Garwolińska 16a, Sobienie - Jeziory GOPS Sobienie-Jeziory Małgorzata Łagowska

26 07.12.2018 piątek

godz. 10:00 warsztat żywieniowy - Jak czytać etykiety? Ośrodek Pomocy Społecznej, ul.Szpitalna 7, Łomianki OPS Łomianki Sylwia Lenartowicz

27 07.12.2018 piątek

godz. 11:30 warsztat kulinarny - Zdrowe śniadanie w 5 minut Ośrodek Pomocy Społecznej, ul.Szpitalna 7, Łomianki OPS Łomianki Sylwia Lenartowicz

28 08.12.2018 sobota

godz. 10:00 warsztat żywieniowy - Idę na zakupy i co dalej? Jak wybierać odpowiednie produkty żywieniowe? Raszyńskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich Klub „ARKA”

ul. Poniatowskiego 20A, Raszyn Arka Raszyn Agata Szczebyło

29 08.12.2018 sobota

godz. 11:30 warsztat kulinarny - Zima: gotujemy coś z niczego Raszyńskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich Klub „ARKA”

ul. Poniatowskiego 20A, Raszyn Arka Raszyn Agata Szczebyło

30 11.12.2018 wtorek

godz. 10:00 warsztat ekonomiczny - Czy i jak można wpaść w spiralę długu? Czy zadłużanie może uzależniać? Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Małgorzata Łagowska

31 11.12.2018 wtorek

godz. 11:30 warsztat ekonomiczny - Jak efektywnie prowadzić budżet domowy? Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Małgorzata Łagowska

STYCZEŃ 2019

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

32 14.01.2019 poniedziałek godz. 10:00 kulinarny Zdrowe śniadanie dla dzieci i młodzieży Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej,

ul. Garwolińska 16a, Sobienie - Jeziory Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Magdalena Gajczy

33 14.01.2019 poniedziałek godz. 11:30 żywieniowy Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej,

ul. Garwolińska 16a, Sobienie - Jeziory Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Magdalena Gajczy

34 24.01.2019

czwartek godz. 16:00 ekonomiczny Czy kredyty są dla ludzi? Urząd Miasta Legionowo, ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41, sala konferencyjna Fundacja Gwiazdka Magdalena Mosakowska

35 24.01.2019

czwartek godz. 18:00 ekonomiczny Jak zarządzać budżetem domowym? Urząd Miasta Legionowo, ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41, sala konferencyjna Fundacja Gwiazdka Magdalena Mosakowska

36 28.01.2019

poniedziałek godz. 11:00 ekonomiczny Czy kredyty są dla ludzi? Fundacja Dzieci Mazowsza, ul. Namysłowska 11, 05-820 Piastów Fundacja Dzieci Mazowsza Magdalena Mosakowska

37 28.01.2019

poniedziałek godz. 12:30 ekonomiczny Jak zarządzać budżetem domowym? Fundacja Dzieci Mazowsza, ul. Namysłowska 11, 05-820 Piastów Fundacja Dzieci Mazowsza Magdalena Mosakowska

38 28.01.2019

poniedziałek godz. 10:00 grupa I kulinarny Fabryka Blikle Fabryka Blikle, Bielawska 88, Konstancin-Jeziorna TPD Ostrowia Mazowiecka Blikle (Iwona Wojtaszek z BZSOS)

39 28.01.2019

poniedziałek godz. 10:00 grupa II kulinarny Fabryka Blikle Fabryka Blikle, Bielawska 88, Konstancin-Jeziorna TPD Ostrowia Mazowiecka Blikle (Iwona Wojtaszek z BZSOS)

40 28.01.2019

poniedziałek godz. 11:00 grupa I kulinarny - Historia czekolady Fabryka Czekolady Wedel, ul. Szpitalna 8, Warszawa Fundacja Damy Radę Wedel

41 28.01.2019

poniedziałek godz. 11:00 grupa II kulinarny - Dekorowanie torcików Wedlowskich Fabryka Czekolady Wedel, ul. Szpitalna 8, Warszawa Fundacja Damy Radę Wedel

42 29.01.2019 poniedziałek godz. 11:00 warsztat kulinarny Smaczne pasty kanapkowe Stowarzyszenie „W stronę Słońca”, świetlica, ul. Bielińskiego 1, 05-480 Karczew W stronę słońca Sylwia Lenartowicz

43 29.01.2019 poniedziałek godz. 12:30 warsztat kulinarny Zdrowe słodkie co nieco Stowarzyszenie „W stronę Słońca”, świetlica, ul. Bielińskiego 1, 05-480 Karczew W stronę słońca Sylwia Lenartowicz

44 30.01.2019

środa godz. 10:00 grupa I kulinarny Fabryka Blikle Fabryka Blikle, Bielawska 88, Konstancin-Jeziorna GOPS Sobienie-Jeziory Blikle

45 30.01.2019

środa godz. 10:00 grupa II kulinarny Fabryka Blikle Fabryka Blikle, Bielawska 88, Konstancin-Jeziorna GOPS Sobienie-Jeziory Blikle

46 30.01.2019

środa godz. 11:00 grupa I kulinarny - Dekorowanie torcików Wedlowskich Fabryka Czekolady Wedel, ul. Szpitalna 8, Warszawa Fundacja Damy Radę Wedel

47 30.01.2019

środa godz. 11:00 grupa II kulinarny - Dekorowanie torcików Wedlowskich Fabryka Czekolady Wedel, ul. Szpitalna 8, Warszawa Fundacja Damy Radę Wedel

LUTY 2019

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

48 01.02.2019 piątek godz. 11:00 żywieniowy – Jak jeść, żeby czuć się dobrze? Siedziba Stowarzyszenia, ul. Warchałowskiego 6 Stowarzyszenie Społeczników Ariadna Agata Szczebyło

49 01.02.2019 piątek godz. 12:30 żywieniowy – Analiza składu masy ciała Siedziba Stowarzyszenia, ul. Warchałowskiego 6 Stowarzyszenie Społeczników Ariadna Agata Szczebyło

50 09.02.2019 sobota godz. 10:00 kulinarny – Rozgrzewająca zupa zimowa Towarzystwo Pomocy im Św. Brata Alberta Koło

ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa

Towarzystwo Pomocy im Św. Brata Alberta Koło Agata Szczebyło

51 09.02.2019 sobota godz. 11:30 kulinarny – Sycąca sałatka zimowa Towarzystwo Pomocy im Św. Brata Alberta Koło

ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa

Towarzystwo Pomocy im Św. Brata Alberta Koło Agata Szczebyło

52 13.02.2019 środa godz. 10:00 warsztat ekonomiczny – Jak efektywnie zarządzać budżetem domowym? Urząd Gminy Somianka; Somianka - Parcele 16B Stowarzyszenie Społeczno - Kulturalne "Nasza Gmina Somianka Małgorzata Łagowska

53 13.02.2019 środa godz. 11:30 warsztat ekonomiczny –Jak uniknąć spirali zadłużenia Urząd Gminy Somianka; Somianka - Parcele 16B Stowarzyszenie Społeczno - Kulturalne "Nasza Gmina Somianka Małgorzata Łagowska

54 17.02.2019 niedziela godz. 14:00 żywieniowy - 1. Omówienie zasad prawidłowego żywienia na podstawie talerza żywieniowego oraz zapoznanie z różnymi grupami produktów 2. Jak prawidłowo zmienić nawyki żywieniowe 3. Wytyczne planowania żywienia w oparciu o informacje umieszczone na etykietach umieszczonych na opakowaniu 4. Sól kuchenna i jej wpływ na zdrowie Dom Kultury, ul. Nadwodna 1, 08-400 Garwolin Razem Łatwiej Anita Laskowska

55 17.02.2019 niedziela godz. 14:00 kulinarny - Sałatka zimą? Czemu nie! Zdrowe i smaczne gotowanie Dom Kultury, ul. Nadwodna 1, 08-400 Garwolin Razem Łatwiej Anita Laskowska

56 17.02.2019 niedziela godz. 16:00 żywieniowy - 5. Wpływ diety na profilaktykę osteoporozy 6. Błonnik i jego zdrowotne funkcje Dom Kultury, ul. Nadwodna 1, 08-400 Garwolin Razem Łatwiej Anita Laskowska

57 23.02.2019 sobota godz. 11:00 żywieniowy - Zasady prawidłowego żywienia Stowarzyszenie Alter Ego ul. Wiślana 7; Wesoła (Stara Miłosna); 05-077 Stowarzyszenie Alteg Ego Agata Szczebyło

58 23.02.2019 sobota godz. 12:30 żywieniowy - Etykiety na produktach i ich znaczenie Stowarzyszenie Alter Ego ul. Wiślana 7; Wesoła (Stara Miłosna); 05-077 Stowarzyszenie Alteg Ego Agata Szczebyło

59 27.02.2019 środa godz. 10:30 żywieniowy – Jak jeść, żeby czuć się dobrze? Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Agata Szczebyło

60 27.02.2019 środa godz. 12:00 żywieniowy – Analiza składu masy ciała Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Agata Szczebyło

MARZEC 2019

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

61 02.03.2019 sobota godz. 10:00 warsztat kulinarny – Dobra kasza nasza ul. Siennicka 48, 04-393 Warszawa Stowarzyszenie Penitencjarne Patronat Agata Szczebyło

62 02.03.2019 sobota godz. 11:30 warsztat żywieniowy – Jak zdrowo się odżywiać zimą ul. Siennicka 48, 04-393 Warszawa Stowarzyszenie Penitencjarne Patronat Agata Szczebyło

63 04.03.2019 poniedziałek

godz. 11:00 warsztat ekonomiczny – „ Jak zarządzać budżetem domowym?” ul. Gminna 66, 05-506 Lesznowola GOPS Lesznowola Magdalena Mosakowska

64 04.03.2019 poniedziałek

godz. 13:00 warsztat ekonomiczny – „Czy kredyty są dla ludzi?” ul. Gminna 66, 05-506 Lesznowola GOPS Lesznowola Magdalena Mosakowska

65 05.03.2019 wtorek od 10:00 warsztat żywieniowy – Analiza składu ciała ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka OPS Kobyłka Agata Szczebyło

66 05.03.2019 wtorek od 11:30 warsztat żywieniowy – „Zasady prawidłowego żywienia” ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka OPS Kobyłka Agata Szczebyło

67 05.03.2019 wtorek od 11:30 warsztat żywieniowy – "Wzmocnienie na wiosnę" ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka OPS Kobyłka Agata Szczebyło

68 06.03.2019 środa

godz. 9:00 warsztat ekonomiczny – „ Jak zarządzać budżetem domowym?” ul. Rynek 21, 05-082 Stare Babice GOPS Stare Babice Magdalena Mosakowska

69 06.03.2019 środa

godz. 11:00 warsztat ekonomiczny – „Czy kredyty są dla ludzi?” ul. Rynek 21, 05-082 Stare Babice GOPS Stare Babice Magdalena Mosakowska

70 15.03.2019 piątek godz. 10:00 warsztat żywieniowy – Żywienie cukrzyka ul. Warchałowskiego 6, Ursynów Stowarzyszenie Społeczników Ariadna Kinga Bernat

71 15.03.2019 piątek godz. 12:30 warsztat żywieniowy – Co nam daje siłę na wiosnę? ul. Warchałowskiego 6, Ursynów Stowarzyszenie Społeczników Ariadna Kinga Bernat

72 16.03.2019 sobota

godz. 10:00 warsztat kulinarny – W marcu jak w garncu, wiosenne inspiracje ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Agata Szczebyło

73 16.03.2019 sobota

godz. 11:30 warsztat żywieniowy – W zdrowym ciele zdrowy duch, odbudowa na wiosnę ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Agata Szczebyło

74 18.03.2019 poniedziałek

godz. 11:00 warsztat kulinarny – W marcu jak w garncu, wiosenne inspiracje Świetlica, Kaliska 22a, 07-138 Łochów Stowarzyszenie Wsi "Julin" Łochów Agata Szczebyło

75 18.03.2019 poniedziałek

godz. 12:30 warsztat żywieniowy – W zdrowym ciele zdrowy duch, odbudowa na wiosnę Świetlica, Kaliska 22a, 07-138 Łochów Stowarzyszenie Wsi "Julin" Łochów Agata Szczebyło

76 18.03.2019 poniedziałek

godz. 13:30 warsztat żywieniowy - analiza składu masy ciała Świetlica, Kaliska 22a, 07-138 Łochów Stowarzyszenie Wsi "Julin" Łochów Agata Szczebyło

77 20.03.2019 środa

godz. 10:00 warsztat ekonomiczny – Budżet domowy na widelcu ul. Sikorskiego 3/1, 07-300 Ostrów Mazowiecka TPD Ostrów Mazowiecka Małgorzata Łagowska

78 20.03.2019 środa

godz. 11:30 warsztat ekonomiczny – Jak czytać zapisy kredytowe i pożyczkowe ul. Sikorskiego 3/1, 07-300 Ostrów Mazowiecka TPD Ostrów Mazowiecka Małgorzata Łagowska

79 23.03.2019 sobota

godz. 10:00 warsztat ekonomiczny – „Jak zarządzać budżetem domowym?” Urząd Gminy w Magnuszewie, sala konferencyjna

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew

Gemini MIM Magdalena Mosakowska

80 23.03.2019 sobota

godz. 11:30 warsztat ekonomiczny – „Czy kredyty są dla ludzi?” Urząd Gminy w Magnuszewie, sala konferencyjna

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew

Gemini MIM Magdalena Mosakowska

81 23.03.2019 sobota

godz. 13:00 warsztat ekonomiczny – „Na co zwracać uwagę przy pożyczkach?” Urząd Gminy w Magnuszewie, sala konferencyjna

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew

Gemini MIM Magdalena Mosakowska

82 28.03.2019 czwartek godz. 10:00 warsztat ekonomiczny – „ Jak zarządzać budżetem domowym?” Urząd Gminy w Rybnie, ul. Długa 20, 96-514 Rybno GOPS Rybno Małgorzata Łagowska

83 28.03.2019 czwartek godz. 11:30 warsztat ekonomiczny – „Czy kredyty są dla ludzi?” Urząd Gminy w Rybnie, ul. Długa 20, 96-514 Rybno GOPS Rybno Małgorzata Łagowska

84 28.03.2019 czwartek godz. 10:00 warsztat żywieniowy - żywienie w chorobach dietozależnych Stowarzyszenie Damy Radę, ul. Woronicza 44a, sala 15 Stowarzyszenie Damy Radę Kinga Bernat

85 28.03.2019 czwartek godz. 12:00 warsztat żywieniowy - Zasady zdrowego żywienia Stowarzyszenie Damy Radę, ul. Woronicza 44a, sala 15 Damy Radę Kinga Bernat

86 28.03.2019 czwartek godz. 14:00 warsztat żywieniowy - Analiza skłądu ciała z omówieniem wyników Stowarzyszenie Damy Radę, ul. Woronicza 44a, sala 15 Damy Radę Kinga Bernat

87 29.03.2019 piątek godz. 10:00 warsztat żywieniowy - Jak jeść, żeby czuć się dobrze? Stowarzyszenie Damy Radę, ul. Woronicza 44a, sala 15 Damy Radę Kinga Bernat

88 29.03.2019 piątek godz. 12:00 warsztat żywieniowy - Analiza skłądu ciała z omówieniem wyników Stowarzyszenie Damy Radę, ul. Woronicza 44a, sala 15 Damy Radę Kinga Bernat

89 30.03.2019 sobota

godz. 10:00 warsztat ekonomiczny – „Jak zarządzać budżetem domowym?” Urząd Gminy w Magnuszewie, sala konferencyjna

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew

Gemini MIM Magdalena Mosakowska

90 30.03.2019 sobota

godz. 11:30 warsztat ekonomiczny – „Czy kredyty są dla ludzi?” Urząd Gminy w Magnuszewie, sala konferencyjna

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew

Gemini MIM Magdalena Mosakowska

91 30.03.2019 sobota

godz. 13:00 warsztat ekonomiczny – „Na co zwracać uwagę przy pożyczkach?” Urząd Gminy w Magnuszewie, sala konferencyjna

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew

Gemini MIM Magdalena Mosakowska

92 30.03.2019 sobota

godz. 10:00 warsztat żywieniowy - Zdrowe śniadania ul. Króla Maciusia 5, Warszawa TPD Wawer Kinga Bernat

93 30.03.2019 sobota

godz. 12:00 warsztat żywieniowy - ul. Króla Maciusia 5, Warszawa TPD Wawer Kinga Bernat

94 30.03.2019 sobota

godz. 14:00 warsztat żywieniowy - ul. Króla Maciusia 5, Warszawa TPD Wawer Kinga Bernat

KWIECIEŃ 2019

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

95 01.04.2019 (poniedziałek) godz. 10:00 warsztat ekonomiczny - Co składa się na budżet domowy? Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka OPS Kobyłka Małgorzata Łagowska

96 01.04.2019 (poniedziałek) godz. 11:30 warsztat ekonomiczny - Jak nie wpaść w spiralę długu? Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka OPS Kobyłka Małgorzata Łagowska

97 04.04.2019 (czwartek) godz. 10:00 warsztat kulinarny – Wielkanocne przekąski na bazie jajka Środowiskowy Dom Samopomocy Krajowego Stowarzyszenia

„Przyłącz się do nas” w Łubcu, Łubiec 45, 05-084 Leszno

Przyłącz się do nas Aneta Wasilewska

98 04.04.2019 (czwartek) godz. 11:30 warsztat kulinarny – Wielkanocna sałatka Środowiskowy Dom Samopomocy Krajowego Stowarzyszenia

„Przyłącz się do nas” w Łubcu, Łubiec 45, 05-084 Leszno

Przyłącz się do nas Aneta Wasilewska

99 04.04.2019 (czwartek) godz. 11:30 warsztat żywieniowy – Co nam daje energię na wiosnę Środowiskowy Dom Samopomocy Krajowego Stowarzyszenia

„Przyłącz się do nas” w Łubcu, Łubiec 45, 05-084 Leszno

Przyłącz się do nas Kinga Bernat

100 05.04.2019 (piątek)

godz. 11:00 warsztat kulinarny – W kaszy siła, czyli szybki sposób na kaszotto (sala 1) Miejski Ośrodek Kultury i Rekreacji (GOKSiR), ul. Długa 13, 06-320 Baranowo GOPS Baranowo Magda Stefaniak

101 05.04.2019 (piątek)

godz. 12:30 warsztat kulinarny – Wiosenna odsłona sałatki mocy (sala 1) Miejski Ośrodek Kultury i Rekreacji (GOKSiR), ul. Długa 13, 06-320 Baranowo GOPS Baranowo Magda Stefaniak

102 05.04.2019 (piątek)

godz. 14:00 wykład żywieniowy – Co nam daje siłę na wiosnę (sala 1) Miejski Ośrodek Kultury i Rekreacji (GOKSiR), ul. Długa 13, 06-320 Baranowo GOPS Baranowo Magda Stefaniak

103 05.04.2019 (piątek)

godz. 11:00 warsztat ekonomiczny – Budżet domowy (sala 2) Miejski Ośrodek Kultury i Rekreacji (GOKSiR), ul. Długa 13, 06-320 Baranowo GOPS Baranowo Anna Jemielita

104 05.04.2019 (piątek)

godz. 12:30 warsztat ekonomiczny – Jak nie wpaść w spiralę długu (sala 2) Miejski Ośrodek Kultury i Rekreacji (GOKSiR), ul. Długa 13, 06-320 Baranowo GOPS Baranowo Anna Jemielita

105 06.04.2019 (sobota)

godz. 10:00 warsztat kulinarny – Wiosenna zupa dnia oraz smaczne pasty na kanapki Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD Szczypiorno 16B gmina Pomiechówek TPD Pomiechówek Magda Gajczy

106 06.04.2019 (sobota)

godz. 11:30 warsztat żywieniowy – Co daje siłę na wiosnę Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD Szczypiorno 16B gmina Pomiechówek TPD Pomiechówek Magda Gajczy

107 06.04.2019 (sobota)

godz. 13:00 warsztat kulinarny – Wiosenna zupa dnia oraz smaczne pasty na kanapki Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD Kosewo gmina Pomiechówek TPD Pomiechówek Magda Gajczy

108 06.04.2019 (sobota)

godz. 14:30 warsztat żywieniowy – Co daje siłę na wiosnę Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD Kosewo gmina Pomiechówek TPD Pomiechówek Magda Gajczy

109 06.04.2019 (sobota)

godz. 10:00 warsztat ekonomiczny - Upadłość konsumencka, jak to naprawdę jest? ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Magda Mosakowska

110 06.04.2019 (sobota)

godz. 11:30 warsztat ekonomiczny - Zadłużenie, skąd to się bierze i jak jego uniknąć? ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Magda Mosakowska

111 07.04.2019 (niedziela)

godz. 14:00 grupa I warsztat kulinarny – „Śniadanie Wielkanocne” Dom Kultury ul. Nadwodna 1, Garwolin Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Powiatu Garwolińskiego „Razem Łatwiej” Anita Laskowska

112 07.04.2019 (niedziela)

godz. 15:30 grupa I warsztat żywieniowy – Co zjeść, by się dobrze czuć na wiosnę Dom Kultury ul. Nadwodna 1, Garwolin Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Powiatu Garwolińskiego „Razem Łatwiej” Anita Laskowska

113 07.04.2019 (niedziela)

godz. 14:00 grupa II warsztat kulinarny – „Śniadanie Wielkanocne” Dom Kultury ul. Nadwodna 1, Garwolin Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Powiatu Garwolińskiego „Razem Łatwiej” Anita Laskowska

114 07.04.2019 (niedziela)

godz. 15:30 grupa II warsztat żywieniowy – Co zjeść, by się dobrze czuć na wiosnę Dom Kultury ul. Nadwodna 1, Garwolin Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Powiatu Garwolińskiego „Razem Łatwiej” Anita Laskowska

115 09.04.2019 (wtorek)

godz. 10:30 warsztat kulinarny – Wiosenna sałatka na Wielkanoc Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Magda Gajczy

116 09.04.2019 (wtorek)

godz. 12:30 warsztat kulinarny – Nie zapomnijmy o zupie na wiosnę Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Magda Gajczy

117 09.04.2019 (wtorek)

godz. 12:30 warsztat żywieniowy podczas gotowania – Co nam daje siłę na wiosnę? Wola Prażmowska ul. Główna 57 (budynek po dawnym Urzędzie Gminy) GOPS Prażmów Magda Gajczy

118 09.04.2019 (wtorek)

godz. 10:30 warsztat kulinarny – Sposób na Wielkanocne jajko Urząd Miasta, ul. Wyszyńskiego 1, 05-410 Józefów Stowarzyszenie "Dla Miasta" Sylwia Lenartowicz

119 09.04.2019 (wtorek)

godz. 12:30 warsztat kulinarny – A co prócz jajka na Wielkanocny stół? Urząd Miasta, ul. Wyszyńskiego 1, 05-410 Józefów Stowarzyszenie "Dla Miasta" Sylwia Lenartowicz

120 09.04.2019 (wtorek)

godz. 12:30 warsztat żywieniowy podczas gotowania – Co nam daje siłę na wiosnę? Urząd Miasta, ul. Wyszyńskiego 1, 05-410 Józefów Stowarzyszenie "Dla Miasta" Sylwia Lenartowicz

121 10.04.2019 (środa)

godz. 11:00 warsztat ekonomiczny – Jak zarządzać budżetem domowym? ul. Gen. Franciszka Żymirskiego 1A przy stacji PKP obok biblioteki GOPS Klembów Małgorzata Łagowska

122 10.04.2019 (środa)

godz. 12:30 warsztat ekonomiczny – Jak nie wpaść w spiralę długu? ul. Gen. Franciszka Żymirskiego 1A przy stacji PKP obok biblioteki GOPS Klembów Małgorzata Łagowska

123 10.04.2019 (środa)

godz. 10:00 warsztat kulinarny – Pierwsze śniadanie na ciepło, zdrowa owsianka Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Szpitalna 7, Łomianki OPS Łomianki Sylwia Lenartowicz

124 10.04.2019 (środa)

godz. 11:30 warsztat kulinarny - Umiem zrobić drugie śniadanie do szkoły, kolorowe kanapki Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Szpitalna 7, Łomianki OPS Łomianki Sylwia Lenartowicz

125 10.04.2019 (środa)

godz. 12:30 wykład żywieniowy – Co nam daje moc na wiosnę? Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Szpitalna 7, Łomianki OPS Łomianki Sylwia Lenartowicz

126 15.04.2019 (poniedziałek) godz. 9:00 warsztat kulinarny – W marcu jak w garncu, wiosenne inspiracje Stowarzyszenie Samopomocy Bursa im. H. CH. KOFOEDA,

ul. Lniana 1, Warszawa Stowarzyszenie Samopomocy Bursa im. H. CH. KOFOEDA Agata Szczebyło

127 15.04.2019 (poniedziałek) godz. 11:00 warsztat kulinarny – Sałatka z ziemniaka, siła na cały dzień Stowarzyszenie Samopomocy Bursa im. H. CH. KOFOEDA,

ul. Lniana 1, Warszawa Stowarzyszenie Samopomocy Bursa im. H. CH. KOFOEDA Agata Szczebyło

128 15.04.2019 (poniedziałek) godz. 13:00 warsztat żywieniowy – W zdrowym ciele zdrowy duch,

odbudowa na wiosnę

Stowarzyszenie Samopomocy Bursa im. H. CH. KOFOEDA,

ul. Lniana 1, Warszawa Stowarzyszenie Samopomocy Bursa im. H. CH. KOFOEDA Agata Szczebyło

129 16.04.2019 (wtorek) godz. 13:00 warsztat kulinarny dla dzieci - „Wiosenna sałatka” Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie, ul. Kościuszki 7, 05-240 Tłuszcz OPS Tłuszcz Sylwia Lenartowicz

130 16.04.2019 (wtorek) godz. 15:00 warsztat kulinarny dla dzieci - „Wiosenne słodkości” Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie, ul. Kościuszki 7, 05-240 Tłuszcz OPS Tłuszcz Sylwia Lenartowicz

131 18.04.2019 (czwartek) godz. 10:00 warsztat kulinarny - Wielkanocne przekąski na bazie jajka Fundacja Uczniowie Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam,

Rokitno 20, 05-870 Błonie Rokitno Kinga Bernat

132 18.04.2019 (czwartek) godz. 12:00 warsztat kulinarny - Wielkanocna sałatka Fundacja Uczniowie Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam,

Rokitno 20, 05-870 Błonie Rokitno Kinga Bernat

133 18.04.2019 (czwartek) godz. 14:00 warsztat żywieniowy - Co nam daje siłę na wiosnę? Fundacja Uczniowie Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam,

Rokitno 20, 05-870 Błonie Rokitno Kinga Bernat

134 26.04.2019 (piątek) godz. 16:00 warsztat kulinarny - „Wiosenna sałatka” ul. Bielińskiego 1, 05-480 Karczew W Stronę Słońca Sylwia Lenartowicz

135 26.04.2019 (piątek) godz. 17:30 warsztat kulinarny - „Wiosenne słodkości” ul. Bielińskiego 1, 05-480 Karczew W Stronę Słońca Sylwia Lenartowicz

136 26.04.2019 (piątek) godz. 17:30 warsztat żywieniowy – „Co nam daje siłę na wiosnę?” ul. Bielińskiego 1, 05-480 Karczew W Stronę Słońca Sylwia Lenartowicz

137 27.04.2019 (sobota) godz. 11:00 warsztat ekonomiczny – Jak zarządzać budżetem domowym? ul. Wiślana 7; Wesoła (Stara Miłosna); 05-077 Stowarzyszenie Alter Ego Magda Mosakowska

138 27.04.2019 (sobota) godz. 12:30 warsztat ekonomiczny – Jak nie wpaść w spiralę długu? ul. Wiślana 7; Wesoła (Stara Miłosna); 05-077 Stowarzyszenie Alter Ego Magda Mosakowska

MAJ 2019

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

139 04.05. 2019 (sobota) godz. 10:00 warsztat kulinarny - Wiosenna zupa dnia towarzyszenie Penitencjarne Patronat, Oddział w Warszawie, ul. Siennicka 48, 04-393 Warszawa Patronat Agata Szczebyło

140 04.05. 2019 (sobota) godz. 11:30 warsztat kulinarny - Wiosenna odsłona sałatki towarzyszenie Penitencjarne Patronat, Oddział w Warszawie, ul. Siennicka 48, 04-393 Warszawa Patronat Agata Szczebyło

141 04.05. 2019 (sobota) godz. 12:30 warsztat żywieniowy - Co nam daje siłę na wiosnę? towarzyszenie Penitencjarne Patronat, Oddział w Warszawie, ul. Siennicka 48, 04-393 Warszawa Patronat Agata Szczebyło

142 11.05.2019 (sobota) godz. 10:00 warsztat kulinarny - Bezcenny skarb naszych sadów… Jabłuszko Sady Klemensa Podskarbice Szlacheckie Nasza Gmina Somianka edukator Sady Klemensa

143 11.05.2019 (sobota) godz. 12:00 warsztat żywieniowy - zwiedzanie Sadów i ich historia Sady Klemensa Podskarbice Szlacheckie Nasza Gmina Somianka edukator Sady Klemensa

144 18.05.2019 (sobota) godz. 13:00 warsztat żywieniowy - Jaką dietę stosować przy insulino oporności i nadciśnieniu Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych przy ulicy Fabrycznej 57 w Ostrówku TPD Ostrówek Agata Szczebyło

145 18.05.2019 (sobota) godz. 12:00 warsztat żywieniowy - Analiza skłądu masy ciała i omówienie wyników Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych przy ulicy Fabrycznej 57 w Ostrówku TPD Ostrówek Agata Szczebyło

146 21.05.2019 (wtorek) godz. 10:00 warsztat kulinarny - Bezcenny skarb naszych sadów… Jabłuszko Sady Klemensa Podskarbice Szlacheckie GOPS Brochów edukator Sady Klemensa

147 21.05.2019 (wtorek) godz. 12:00 warsztat żywieniowy - zwiedzanie Sadów i ich historia Sady Klemensa Podskarbice Szlacheckie GOPS Brochów edukator Sady Klemensa

CZERWIEC 2019

LP. TERMIN RODZAJ DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCEGO MIEJSCE WARSZTATU NAZWA OPL TRENER

148 13.06.2019 (czwartek) godz. 11:00 warsztat kulinarny - Bezcenny skarb naszych sadów… Jabłuszko Sady Klemensa Podskarbice Szlacheckie Stowarzyszenie Razem Łatwiej edukator Sady Klemensa

149 13.06.2019 (czwartek) godz. 11:00 warsztat żywieniowy - zwiedzanie Sadów i ich historia Sady Klemensa Podskarbice Szlacheckie Stowarzyszenie Razem Łatwiej edukator Sady Klemensa