



Fundusze Europejskie
na Pomoc Żywnościową



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PROGRAM FUNDUSZE EUROPEJSKIE NA POMOC ŻYWNOŚCIOWĄ 2021-2027

PODPROGRAM 2025

Współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)

**Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża
w Koszalinie będzie realizował działania towarzyszące:**

- *Doradztwo indywidualne; profilaktyka zdrowotna, bezpieczeństwo finansowe, edukacja zdrowotna*

Plan działań na miesiąc sierpień 2026:

1. Temat zajęć: *Profilaktyka zdrowotna w codziennym życiu. Badania profilaktyczne odpowiednie do wieku; znaczenie regularnych kontroli lekarskich; jak wcześnie rozpoznawać sygnały ostrzegawcze organizmu?*
TERMIN: 7 sierpień 2026 roku godz. od 14:45 do 15:30
2. Temat zajęć: *Aktywność fizyczna jako element profilaktyki. Rola ruchu w zapobieganiu chorobom; jak dobrać aktywność do możliwości?; małe kroki – budowanie nawyków.*
TERMIN: 10 sierpień 2026 roku od godz. 14:45 do 15:30

3. Temat zajęć: **WARSZTATY – Cukier, sól i żywność wysokoprzetworzona.**
Dodany i ukryty cukier, nadmiar soli; jak rozpoznać produkty przetworzone?
TERMIN: 31 sierpień 2026 roku od godz. 8:30 do 9:15
4. Temat zajęć: **Nawodnienie organizmu.**
Dlaczego woda jest ważna; objawy odwodnienia; zapotrzebowanie na płyny odpowiednie do wieku.
TERMIN: 31 sierpień 2026 od godz. 9:15 do 10:00
5. Temat zajęć: **WARSZTATY – Koktajle jako alternatywa dla słodczy.**
Naturalna słodycz owoców jako alternatywa dla cukru; koktajle jako szybka i wartościowa przekąska; jak komponować zdrowy koktajl?
TERMIN: 31 sierpień 2026 od godz. 10:00 do 10:45

**Zajęcia odbędą się przy ul. Grunwaldzkiej 20, 75-241
Koszalin
(I Piętro – Świetlica)**

**Zapraszamy Beneficjentów Programu Fundusze Europejskie
na Pomoc Żywnościową 2021-2027
Podprogram 2025**