



**Magiczny
Kraków**

Gotowanie jako narzędzie społecznej integracji - bezpłatne szkolenie online

2022-09-20

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza na bezpłatne szkolenie online pn. „Gotowanie jako narzędzie społecznej integracji”.

Podczas spotkania prowadzący podpowie, w jaki sposób integrować bliskich przy przygotowywaniu posiłków, a także jak zaplanować zdrowe, różnorodne i tanie posiłki.

Szkolenie odbędzie się:

KIEDY? **29 września (czwartek)**, w godz. 17:00–20:00.

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

Aby wziąć udział wystarczy wypełnić krótki [formularz zgłoszeniowy](#).

Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną 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 spotkaniu jest bezpłatny. Na życzenie, dla chętnych uczestników i uczestniczek szkolenia, drogą mailową przesłany zostanie imienny certyfikat potwierdzający uczestnictwo.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkanki i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicieli 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!