



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 lipiec 2026:

1. Temat zajęć: **Bezpieczeństwo finansowe – podstawy.**
Budżet domowy, stałe i zmienne wydatki, oszczędzanie krok po kroku.
TERMIN: 27 lipiec 2026 roku godz. od 14:45 do 15:30
2. Temat zajęć: **Bezpieczne finanse i unikanie zagrożeń.**
Oszustwa finansowe i cyberzagrożenia, bezpieczne zakupy online, jak chronić swoje dane i pieniądze?
TERMIN: 28 lipiec 2026 roku od godz. 14:45 do 15:30

3. **Temat zajęć:** Planowanie zakupów i posiłków.
Tworzenie jadłospisu, lista zakupów i ograniczanie marnowania żywności, zdrowo i ekonomicznie.
TERMIN: 29 lipiec 2026 roku od godz. 14:45-15:30

4. **Temat zajęć:** Podstawy edukacji zdrowotnej.
Czynniki wpływające na zdrowie, mity zdrowotne i dezinformacja, jak korzystać z rzetelnych źródeł informacji?
TERMIN: 31 lipiec 2026 godz. 9:15 do 10:00

5. **Temat zajęć:** Zasady zdrowego żywienia.
Piramida żywienia/talerz zdrowego żywienia, makro i mikroskładniki, regularność posiłków.
TERMIN: 31 lipiec 2026 godz. 10:00– 10:45

6. **Temat zajęć:** Czytanie etykiet produktów spożywczych.
Jak analizować skład? Cukier, sól, tłuszcze trans, marketing, a rzeczywista jakość produktu.
TERMIN: 31 lipiec 2026 godz. 10:45-11:30

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