



## *Podsumowanie spotkania*

W dniu 01.02.2018r. odbyły się warsztaty dla odbiorców żywności POPŻ Podprogram 2017: warsztat dietetyczno-żywnościowy i warsztat ekonomiczny.

Celem prowadzonych warsztatów było wzmacnianie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego, w tym m.in.:

- zapoznanie się ze sposobem kalkulowania przychodów i wydatków na podstawie własnego gospodarstwa domowego, pozwalających na właściwe gospodarowanie środkami finansowymi w ramach dostępnego budżetu;
- nauczenie się nazywania poszczególnych pozycji w budżecie domowym, określanie ich wysokość, stwierdzanie co ma na nie wpływ i odpowiednie zaplanowanie swoich wydatków, uwzględniając stałe przychody;
- poznanie nowych sposobów na wprowadzanie oszczędności w swoim gospodarstwie domowym (dzięki pracy w grupie i wymianie doświadczeń);
- omówione zostały m.in. takie tematy jak: pułapki związane z kredytami „chwilówkami”, racjonalne zakupy, planowanie wydatków i wiele wiele innych zagadnień.

W tym czasie, gdy osoby dorosłe uczestniczyły w zajęciach, w kuchni dzieci przygotowywały posiłki pod okiem pani trener – pyszną sałatkę oraz ciasteczka.

*Przyjść na takie spotkanie jest naprawdę warto.*

*Atmosfera warsztatów jest zawsze radosna, można się sporo nauczyć, zweryfikować swoje dotychczasowe poglądy i kulinarne przekonania, a przede wszystkim poznać nowych, ciekawych ludzi. Często rozmowy uczestników wykraczają poza zakres tematyki kulinarnej, ale to świetna wartość dodana tego czasu. Nie kosztuje to nas absolutnie nic poza czasem, który poświęcimy na to, żeby tam być i wynieść praktyczną, bardzo pomocną wiedzę.*



*Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014-2020 jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym.*