

Zajęcia kulinarne z dietetykiem dla członków Klubu Seniora do projektu „Rozwój usług społecznych świadczonych dla mieszkańców Gminy Miejskiej Słupca”

w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego Poddziałanie 7.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne – projekty konkursowe

Miejsce wykonywania usługi: Ochotnicza Straż Pożarna, ul Ratajczaka 1, 62 – 400 Słupca, Klub Seniora

Lp.	Nazwa i opis przedmiotu zamówienia	ilość
1	Zajęcia kulinarne z dietetykiem 2h/msc/2 grupy (ok. 4 godziny miesięcznie): * 2020 – 8 godzin; * 2021 – 48 godzin; * 2022 – 48 godzin; * 2023 – 20 godzin. Zajęcia kulinarne z dietetykiem powinny zawierać wiedzę dotyczącą zarówno żywienia, dietetyki, jak i przygotowania potraw, które poszerzą kulinarne horyzonty. Spotkania z dietetykiem powinny dodać seniorom odwagi w gotowaniu i pokazać, że w kuchni ogranicza nas tylko wyobraźnia. Powinni mieć okazję do spróbowania produktów, których na co dzień nie stosują, a które w dzisiejszych czasach są łatwo dostępne. Warsztaty mają też pokazać prosty, szybki i zdrowy sposób na codzienny obiad. W teoretycznej części spotkań powinny występować zagadnienia, które wyjątkowo zainteresują uczestników i będą obejmować takie tematy jak: • dieta lekkostrawna, • żywienie w chorobach serca, • profilaktyka nowotworowa, • niski indeks glikemiczny a cukrzyca, • niedożywienie – jak sobie z nim radzić, • otyłość, jako problem XXI wieku również wśród seniorów, • stres i emocjonalne jedzenie – jak sobie z nimi radzić? • odporność pochodzi z jelit – ważny temat w czasach pandemii,	124 godzin

Załącznik nr 7

	• skąd się bierze witamina D? • świadomy konsument je zdrowiej, • odżywianie dla mózgu. Ważne, żeby seniorzy mieli realny wpływ na tematykę zajęć, po to aby słuchane treści były dla nich przydatne i możliwe do wykorzystania w praktyce. Na każdych zajęciach powinna odbyć się część teoretyczna i część warsztatowa, w tym kulinarna, co pozwoli na każdym spotkaniu zaangażować seniorów do wspólnej pracy.	
--	--	--