

**Działania towarzyszące - Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
(PO PŻ) Podprogram 2021 Plus**

| Data i godzina            | Miejsce przeprowadzenia - adres           | Rodzaj działania/ tematyka   |
|---------------------------|---|--|
| 05.07.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem . Alergia pokarmowa                          |
| 12.07.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem . Zasady żywienia osób po udarze mózgu.      |
| 19.07.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem. Dieta Polaków za dużo, za słono, za słodko. |
| 09.08.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem. Gdy trzustka nie domaga.                    |
| 16.08.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem. Witaminy z grupy B i mikroelementy.         |
| 21.08.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem. Zdrowy styl życia.                          |
| 23.08.2023<br>godz. 15.00 | ul. Katowicka 35<br>41-600 Świętochłowice | Szkolenie z dietetykiem. Rola śniadania w żywieniu.                  |

| Data i godzina   | Miejsce przeprowadzenia - adres     | Rodzaj działania/ tematyka   |
|--|-------------------------------------|--|
| 18.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 1 Warsztaty dietetyczne prawidłowe i racjonalne żywienie cz. I         |
| 19.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 2 Warsztaty dietetyczne nie marnuj jedzenia i wartości odżywczych cz.2 |
| 20.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 3 Warsztaty edukacji ekonomicznej domowe finanse - żywność             |
| 21.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 4 Warsztaty kulinarne kulinarnie mocni                                 |
| 24.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 1 Warsztaty dietetyczne prawidłowe i racjonalne żywienia cz. I         |
| 25.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 2 Warsztaty dietetyczne nie marnuj jedzenia i wartości odżywczych cz.2 |
| 26.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 3 Warsztaty edukacji ekonomicznej domowe finanse - żywność             |
| 27.07.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 4 Warsztaty kulinarne kulinarnie mocni                                 |
| 16.08.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 1 Warsztaty dietetyczne prawidłowe i racjonalne żywienia cz. I         |
| 17.08.2023<br>9.00 – 11.00                                   | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 2 Warsztaty dietetyczne nie marnuj jedzenia i wartości odżywczych cz.2 |
| 18.08.2023<br>9.00 – 11.00<br>godziny wymogą<br>ulec zmianie | ZSGH Bytom<br>Ul. S. Żeromskiego 26 | 3 Warsztaty edukacji ekonomicznej domowe finanse - żywność             |

**Działania towarzyszące - Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
(PO PŻ) Podprogram 2021 Plus**

| Data i godzina           | Miejsce przeprowadzenia - adres  | Rodzaj działania/ tematyka   |
|--------------------------|--|--|
| 12.06.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 13.06.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 14.06.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 21.06.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 29.06.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 05.07.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 10.07.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 12.07.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 02.08.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |
| 09.08.2023<br>8:30-11:30 | Oddział Rejonowy PCK<br>Gliwice – świetlica<br>44-100 Gliwice<br>ul. Wrocławska 16 | Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności |

**Działania towarzyszące - Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
(PO PŻ) Podprogram 2021 Plus**

| Data i godzina           | Miejsce przeprowadzenia<br>- adres   | Rodzaj działania/ tematyka   |
|--------------------------|--------------------------------------|--|
| 29.06.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |
| 04.07.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |
| 06.07.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |
| 11.07.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |
| 13.07.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |
| 18.07.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |
| 20.07.2023<br>8.00-14.00 | OR PCK w Knurowie, ul.<br>Wilsona 10 | Rozdysponowanie materiałów szkoleniowych wśród beneficjentów programu POPŻ |

**Magazyn Śląskiego Oddziału Okręgowego PCK, ul. Chrobrego 16, 44-200 Rybnik, tel. 32/ 422 25 63**

| Data i godzina   | Miejsce przeprowadzenia<br>- adres              | Rodzaj działania/ tematyka  |
|--|---|---|
| 06.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 | Dystrybucja materiałów edukacyjnych w wersji papierowej wśród osób zakwalifikowanych do POPŻ Podprogram 2021 Plus.<br><br>Tematyka: kulinarna/przepisy. |
| 07.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 10.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 11.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 12.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 13.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 14.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 17.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |
| 18.07.2023r.<br>Podczas wydawania żywności<br>9.00-15.00 | Magazyn OR PCK<br>w Rybniku<br>ul. Chrobrego 16 |   |