

Warsztaty kulinarne i rehabilitacyjne w domu seniora



Projekt „Bezpieczni i aktywni” adresowany jest do osób 60+ z powiatu poznańskiego. Udział w nim jest bezpłatny, łącznie z zakupem produktów spożywczych.

W programie warsztatów kulinarnych przygotowywanie z kucharzem prostych i zdrowych z całego świata. Uczestnicy przygotowują też posiłki dla gości – rodziny, przyjaciół, znajomych. Dowiedzą się też, jak w ramach skromnego budżetu domowego wybrać zdrowe i produkty i przygotować z nich pełnowartościowe i smaczne posiłki. Fachowcy odpowiedzą i pomogą także przystroić stół. Zwieńczeniem warsztatów będzie album/książka kucharska z przepisami i zdjęciami dań oraz wskazówkami, jak przyjmować gości.

Uczestnicy warsztatów rehabilitacyjnych poznają ćwiczenia, które można wykonywać w domu, by poprawić swoją kondycję.

Organizatorem warsztatów jest Spółdzielnia Socjalna Feniks.

Szczegółowe informacje oraz formularz rekrutacyjny znajduje się na stronie:

- [Spółdzielnia Feniks: formularz zgłoszeniowy](#)

Zgłoszenia przyjmowane są też telefonicznie pod numerem 504 252 857.