

Stowarzyszenie „Na Rzecz Rozwoju Miasta i Gminy Debrzno”

zaprasza do udziału w projekcie:



Eko? Logicznie!

Warsztaty o tematyce ekologicznej i prozdrowotnej
(domowa uprawa roślin, zdrowe odżywianie, pielęgnacja, recykling)
dla mieszkańców gminy Debrzno

Do uczestnictwa w szkoleniach zapraszamy wszystkich
zainteresowanych mieszkańców Miasta i Gminy Debrzno.

Na formularze czekamy do 15 września 2014 r.
Formularz dostępny na stronie www.stowdeb.pl
oraz w siedzibie Stowarzyszenia.

Kontakt :

Stowarzyszenie "Na Rzecz Rozwoju Miasta i Gminy Debrzno"
ul. Ogrodowa 26, 77 - 310 Debrzno
tel./fax +48 59 833-57-50, 59 833-71-49
tel. kom. +48 502 043 654



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.

Operacja mająca na celu podniesienie jakości życia mieszkańców gminy Debrzno poprzez organizację warsztatów o tematyce ekologicznej (uprawa roślin, zdrowe odżywianie, pielęgnacja, recykling), współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” – mały projekt Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

W ramach projektu zostaną zorganizowane następujące warsztaty:

1. LEKCJE O EKOLOGII

Celem zajęć jest rozwijanie świadomości oraz kształtowanie nawyków ochrony naturalnych zasobów oraz ekologicznej uprawy roślin. Podczas zajęć pogłębimy posiadane informacje dotyczące najczęściej generowanych przez gospodarstwa domowe odpadów, metod ich selektywnego zbierania i recyklingu oraz wszystkich aspektów z tym związanych. Ponadto poznamy zalety upraw ekologicznych. Nauczymy się jak zaprojektować i pielęgnować ogród, aby był produktywny, piękny oraz rodził zdrowe warzywa i owoce, wymagał przy tym niskich nakładów i był zgodny z naturą.

2. WARSZTATY ŻYWIENIOWE

Uczestnicy będą mieli możliwość poznania m.in. jakie są podstawowe zasady zdrowego odżywiania oraz jak urozmaicona i zbilansowana dieta wpływa na profilaktykę chorób. Ponadto jak świadomie wybierać produkty spożywcze. Jak przygotować smaczne, zdrowe i zbilansowane posiłki- układanie własnego jadłospisu. Alternatywa dla słodyczy: przepisy i praktyczne wskazówki kulinarne oraz wiele innych ciekawych zagadnień. Po spotkaniu istnieje możliwość indywidualnych konsultacji z dietetykiem.

3. WARSZTATY WYROBU KOSMETYKÓW NATURALNYCH

Uczestnicy będą mieli możliwość wyrobu np. własnego kremu. Możliwość indywidualnego doboru składników, które im najbardziej odpowiadają np. rodzaj oleju czy zapachu. Dodatkowo, podczas warsztatu uczestnicy zdobędą wiedzę o składnikach stosowanych w kosmetykach naturalnych i ekologicznych oraz o tym dlaczego warto ich używać. Dzięki warsztatowi uczestnicy zapoznają się z wiedzą dotyczącą samodzielnego wyrobu kremów, balsamów, peelingów, dezodorantów, pasty do zębów, maseczek do twarzy i będą mogli ta wiedzę zastosować w praktyce.