



1.2. Wzmocnienie kapitału społecznego poprzez organizację działań na rzecz osób starszych oraz integracji międzypokoleniowej.

Na początku września zakończyła się realizacja zadania pn. „Cykl warsztatów kulinarnych dla mieszkańców z terenu Gminy Tomaszów Lubelski”. Projekt miał za zadanie zaaktywizować osoby starsze oraz wzmocnić integrację międzypokoleniową. Od połowy kwietnia tego roku w dziesięciu miejscowościach; Rabinówka, Przeorsk, Podhorce, Majdan Górny, Typin, Pasieki, Łaszczówka, Jeziernia, Rogóżno, Ulów odbywały się warsztaty, gdzie uczestnicy mieli okazję

zdożyć wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w dziedzinie kulinarnej. Każdy z pięciu bloków tematycznych był prowadzony przez wykwalifikowanych trenerów.

Pierwszy blok tematyczny „Dobra Praktyka Higieniczna i Produkcyjna przy wytwarzaniu i dystrybucji żywności” był prowadzony przez p. Annę Dolanowską- Buda, która jest dietetykiem klinicznym i prywatnie prowadzi poradnię dietetyczną oraz udziela po raz w kwestii produkcji i spożycia potraw. Kolejny blok tematyczny „Promocja lokalnych, regionalnych i tradycyjnych walorów kulinarnych” był prowadzony przez p. Czesława Sowińskiego, kucharza z wieloletnim doświadczeniem. Podczas spotkań warsztatowych uczestnicy wspólnie uczyli się gotować tradycyjną potrawę, którą jest fasolka. Kolejny spotkania blok tematyczny „Ozdabianie potraw, ciast i dekoracja stołu” prowadziła p. Bożena Śmiałowska, która posiada ogromną wiedzę oraz doświadczenie w dziedzinie Carvingu. Uczestnicy spotkań mieli doskonałą okazję do spróbowania swoich sił między innymi w tworzeniu kwiatu z cebuli, ptaszków miłości z warzyw, czy też łabędzi z owoców. Dodatkowo dowiedzieli się jak prawidłowo i estetycznie dekorować potrawy. Czwarty i piąty blok tematyczny, czyli „Sezonowa kuchnia a zdrowe odżywianie ”oraz „Gotowanie z miłością –Spotkania międzypokoleniowe” prowadził p. Adam Dziura. Znany i ceniony szef kuchni, który zachwycił wszystkim swoją wiedzą i doświadczeniem. Uczestnicy nauczyli się i sami przygotowali takie potrawy jak; sałatka z kurczakiem i awokado, tatar ze śledzia, faszerowane pieczarki, rybę na modrej kapuście, bruschettę, czy też krem z białej czekolady. Oczywiście wszystkim smakowały potrawy, które sami wcześniej przygotowali. Każdy otrzymał też przepisy kulinarne, dzięki którym z łatwością może przygotować potrawy w domu. Każde ze spotkań cieszyło się ogromnym zainteresowaniem i zdecydowanie wzmocniło integrację międzypokoleniową. W ciągu realizacji zadania odbyło się 50 kilkugodzinnych spotkań (po 5 w każdej z wymienionych miejscowości). Oprócz wykwalifikowanych trenerów projekt zapewniał wszelkie niezbędne produkty, oraz przyrządy małego AGD, co było oczywiście ogromnym plusem. Ogromnym wsparciem przy realizacji zadania była Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie” , która wspierała nas na każdym etapie realizacji zadania za co serdecznie dziękujemy.









