



Published on *Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku* (<https://mgopslask.pl>)

[Strona główna](#) > POMOC ŻYWNOŚCIOWA

POMOC ŻYWNOŚCIOWA ^[1]

POMOC ŻYWNOŚCIOWA W RAMACH PROGRAMU FUNDUSZE EUROPEJSKIE NA POMOC ŻYWNOŚCIOWĄ 2021-2027 PODPROGRAM 2024

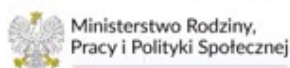
Informujemy, iż rozpoczyna się kolejny etap wsparcia żywnościowego dla osób potrzebujących:
Program Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, edycja - 2025.

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku współpracujący z Bankiem Żywności w Łodzi wspiera osoby potrzebujące z województwa łódzkiego, na terenie powiatu łaskiego w gminie Łask.

Celem programu jest udzielanie pomocy żywnościowej osobom najbardziej potrzebującym oraz zapewnianie środków towarzyszących, wspierających ich włączenie społeczne.



Instytucja Zarządzająca:



Instytucja Pośrednicząca:



Fundusze Europejskie
na Pomoc Żywnościową



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ODBIORCY POMOCY ŻYWNOŚCIOWEJ I DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE:

Z pomocy żywnościowej mogą skorzystać osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, spełniające:

1. Kryteria **określone w art. 7 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej** (t.j. Dz. U. z 2024 poz. 1283 ze zm.)
2. Kryterium dochodowe wynoszące 2676,50 PLN dla osoby samotnie gospodarującej i **2180,95 PLN** dla osoby w rodzinie.

Pomoc mogą uzyskać osoby najbardziej potrzebujące, które otrzymały skierowanie z Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łasku.

POMOC ŻYWNIŚCIOWA

W ramach programu **każda osoba skierowana do pomocy żywnościowej może otrzymać BEZPŁATNIE min. ok. 30 kg artykułów spożywczych** w formie kilku paczek żywnościowych:

Nazwa artykułu spożywczego FEPŻ Maksymalna ilość sztuk/kg na osobę

Groszek z marchewką	5 szt. / 2 kg
Koncentrat pomidorowy	7 szt. / 1,12 kg
Dżem truskawkowy	5 szt. / 1, 5kg
Makaron jajeczny świderki	6 szt. / 3 kg
Mąka pszenna	4 szt. / 4 kg
Płatki owsiane	3 szt. / 1,5 kg
Kawa zbożowa rozpuszczalna	2 szt. / 0,4 kg
Mleko UHT	7 sz. / 7 l
Ser podpuszczkowy dojrzewający	3 szt. /1,2 kg
Szynka wieprzowa mielona	5 szt. / 1,5 kg
Szynka drobiowa	5 szt. /1,5 kg
Pasztet wieprzowy	4 szt. /0,64 kg
Szprot w oleju	5 szt. /0,85 kg
Cukier biały	4 szt. / 4 kg
Miód nektarowy wielokwiatowy	2 szt. /0,8 kg
Olej rzepakowy	4 szt. /4 l
Fasolka po bretońsku	4 szt. / 2 kg

Jeśli rodzina liczy np.: 5 osób, to każda z tych osób otrzyma taki sam zestaw artykułów spożywczych. Dodatkowo może otrzymać żywność z darowizn z krótkim terminem przydatności.

DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE

Dodatkowo Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku wraz z Bankiem Żywności będzie realizował następujące, planowane działania towarzyszące wśród osób potrzebujących, wspierające ich włącznie społeczne:

- Cykle edukacyjne tematyczne: edukacji ekonomicznej, żywieniowo-dietetyczne, kulinarne, dotyczące praw konsumenta.
- Warsztaty edukacyjne z zakresu: niemarnowania żywności, prawidłowej segregacji odpadów, kulinarne, psychodietetyczne, gospodarowanie budżetem domowym.
- Działania o charakterze włączeniowo-integracyjnym (cykle).
- Dyżury konsultacyjne.

Więcej informacji o działalności Banków Żywności oraz sposobie realizacji programu na stronie internetowej www.fepz.bankizywnosci.pl [2]

DANE KONTAKTOWE

Osoby, które chcą skorzystać z pomocy żywnościowej w ramach realizacji **Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus** proszone są o kontakt z pracownikami Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łasku pod nr. tel. 43 675 21 38, lub za pomocą poczty e-mail: poczta@mgopslask.pl [3] podając w treści: imię i nazwisko, adres

zamieszkania oraz numer telefonu.



DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE: Zdrowe Przekąski - warsztaty pełne smaku i inspiracji

W środę, 2 lipca 2025 roku, w Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Łasku odbyły się warsztaty kulinarne pod hasłem „**Zdrowe Przekąski**”. W wydarzeniu wzięły udział trzy

piętnastoosobowe grupy mieszkańców naszej gminy. Spotkania poświęcone były zdrowemu odżywianiu i praktycznym pomysłom na wartościowe posiłki.

Zajęcia zostały zorganizowane jako zadanie towarzyszące w ramach programu „[Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 - Podprogram 2024](#)” [4], a ich prowadzącą była pani Anna Zielińska – dietetyk współpracujący z Łódzkim Bankiem Żywności.

Podczas warsztatów uczestnicy poznali proste, smaczne i niedrogie propozycje posiłków, które z łatwością można przygotować w domowych warunkach. Największym powodzeniem cieszył się koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego oraz makaron ze szpinakiem i cukinią – potrawy idealne na lato, pełne witamin i świeżości. W sali panowała serdeczna atmosfera, a czas – od godziny 9:00 do 14:00 – minął niepostrzeżenie.

Lato to doskonały moment, by zatroszczyć się o swoje zdrowie. Sezonowe warzywa i owoce są teraz nie tylko wyjątkowo smaczne, ale też bardziej dostępne cenowo. To idealna okazja, by wprowadzić małe zmiany, które mogą przynieść wielkie korzyści – więcej energii, lepsze samopoczucie i większą świadomość tego, co trafia na nasz talerz.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, otwartość i pozytywną energię. Mamy nadzieję, że warsztaty staną się inspiracją do dalszego odkrywania zdrowych smaków – nie tylko latem!









[8]

Source URL:<https://mgopslask.pl/pomoc-zywnosciowa>

Odnosiniki

[1] <https://mgopslask.pl/pomoc-zywnosciowa> [2] <http://www.fepz.bankizywnosci.pl> [3] <mailto:poczta@mgopslask.pl?subject=POMOC%20%C5%BBYWNO%C5%9ACIOWA%20> [4] <https://www.gov.pl/web/kowr/program-fundusze-europejskie-na-pomoc-zywnosciowa-2021-2027-fepz> [5] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_1.jpg [6] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_2.jpg [7] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_4.jpg [8] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_3.jpg