



## WYBRANE DZIAŁANIA REALIZOWANE PRZEZ STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ CHORYCH NA CELIAKIĘ „PRZEKREŚLONY KŁOS”



**AKADEMIA ZDROWIA CELIAKA** to adresowane do wszystkich chorych oraz rodziców dzieci chorych coroczne spotkania ze specjalistami w zakresie celiakii i diety bezglutenowej. Impreza ma miejsce na przełomie września i października, a obejmuje:

- wykłady specjalistów z zakresu celiakii, diety bezglutenowej i żywności,
- spotkania z producentami bezglutenowej żywności, którym towarzyszy degustacja i prezentacja bezglutenowej żywności,
- forum, w trakcie którego uczestnicy mogą zadawać pytania prelegentom.

Ta odbywająca się systematycznie impreza nastawiona jest głównie na aktualizowanie wiedzy chorych na celiakię, z zakresu choroby (w tym również chorób współistniejących z celiakią), diety bezglutenowej i żywności. Patrząc z punktu widzenia chorego stanowi ona niezbędne uzupełnienie jego wiedzy.

Jedynym warunkiem udziału w imprezie jest wysłanie formularza zgłoszeniowego. Szczegółowe informacje odnośnie bieżącej edycji Akademii wraz ze wzorem formularza zgłoszeniowego można znaleźć na stronie [www.dietabezglutenowa.pl](http://www.dietabezglutenowa.pl).



**WARSZTATY NAUKI ŻYCIA Z DIETĄ BEZGLUTENOWĄ** to odbywające się od kilkunastu lat i adresowane do wszystkich chorych oraz rodziców dzieci chorych praktyczne warsztaty z zakresu przygotowywania bezglutenowych potraw oraz wypieków. Warsztaty prowadzone są przez praktyków, którzy są autorami wielu przepisów kulinarnych dla osób na diecie bezglutenowej.

Osoby uczestniczące w warsztatach oprócz praktycznej nauki z przyrządzania potraw i wypieków mogą zasięgnąć informacji nt. rynku bezglutenowej żywności oraz innych wskazówek dotyczących diety bezglutenowej, w tym indywidualnych porad dietetycznych.

Na warsztaty oraz indywidualne konsultacje obowiązują zapisy. Informacje o aktualnej ofercie warsztatów publikowane są na stronie [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu) oraz na Facebooku Stowarzyszenia.



**AKADEMIA KULINARNA Celiaka** to odbywające się od kilku lat zaawansowane warsztaty kulinarne, które uczą przygotowywania wyszukanych potraw i wypieków w bezglutenowej wersji.

Warsztaty odbywają się w małych grupach i **prowadzone są przez mistrzów kulinarnych - szefów kuchni najlepszych restauracji oraz mistrzów cukiernictwa**. W trakcie warsztatów każdy z uczestników samodzielnie (pod okiem mistrza) przygotowuje każdą potrawę lub wypieki od początku do samego końca.

Warsztaty otwarte są dla wszystkich osób wymagających stosowania diety bezglutenowej, a w przypadku dzieci i młodzieży - dla ich rodziców i opiekunów. Na warsztaty obowiązują zapisy - szczegółowe informacje o aktualnej ofercie warsztatów publikowane są na stronie [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu) oraz na Facebooku Stowarzyszenia.



**AKADEMIA ZDROWIA MAŁEGO CELIAKA** to odbywające się od kilku lat – w okresie wakacji oraz w dni wolne od nauki szkolnej – specjalne zajęcia o tematyce celiakii i diety bezglutenowej adresowane do dzieci i młodzieży.

W czasie zajęć, które mają zwykle formę zabawy uczestnicy dowiadują się:

- co to jest celiakia i jak się ją leczy,
- co się dzieje, gdy nie przestrzegamy diety bezglutenowej,
- co to jest gluten i dlaczego gluten dodawany jest do produktów spożywczych,
- jak rozpoznać produkty dozwolone, ryzykowne i zabronione w diecie bezglutenowej.

Na zajęcia obowiązują zapisy - informacje o aktualnej ofercie warsztatów publikowane są na stronie [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu) oraz na Facebooku Stowarzyszenia.



**KOLOROWA KUCHNIA BEZGLUTENOWA** to odbywające się od kilku lat – w okresie wakacji oraz w dni wolne od nauki szkolnej – warsztaty kulinarne adresowane do dzieci i młodzieży.

W ramach warsztatów uczestnicy w formie zabawy uczą się przygotowywania bezglutenowych posiłków. Dzięki warsztatom dzieci i młodzież zdobywają doświadczenie w pracach kuchennych oraz uczą się samodzielnie przygotowywać ulubione potrawy i wypieki, np. pizzę, gofry, ciasta i ciastka.

Na warsztaty obowiązują zapisy - informacje o aktualnej ofercie warsztatów publikowane są na stronie [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu) oraz na Facebooku Stowarzyszenia.



**BEZGLUTENOWE WAKACJE** - obejmują kolonie i zimowiska, których podstawą jest urozmaicona dieta bezglutenowa. Uczestnikom imprez gwarantowany jest bogaty program, atrakcyjne wycieczki, aktywny wypoczynek oraz wspaniała zabawa.

Na koloniach dodatkowo prowadzone są warsztaty kulinarne oraz spotkania edukacyjne ze specjalistami z zakresu diety bezglutenowej i celiakii.

Szczegółowe informacje o aktualnej o bieżącej ofercie wypoczynku publikowane są na stronach [www.dietabezglutenowa.pl](http://www.dietabezglutenowa.pl) oraz [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu).



**BEZGLUTENOWE PODRÓŻE MARZEŃ** - obejmują wycieczki krajowe oraz zagraniczne z pełnym zabezpieczeniem bezglutenowych posiłków na miejscu i w czasie podróży. Imprezy - w zależności od rodzaju - adresowane są do dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych.

Bezglutenowe Podróże Marzeń pozwalają chorym na celiakię realizację marzeń związanych z podróżowaniem – do tej pory w ramach akcji odbyły się wyjazdy m.in. do Austrii, Czech, Egiptu, Francji, Hiszpanii, Holandii, Izraela, Jordanii, Danii, Niemiec, Norwegii, Słowacji, Szwecji i Włoch.

Szczegółowe informacje o aktualnej o bieżącej ofercie wypoczynku publikowane są na stronach [www.dietabezglutenowa.pl](http://www.dietabezglutenowa.pl) oraz [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu).



**BEZGLUTENOWY DZIEŃ DZIECKA** i **BEZGLUTENOWE MIKOŁAJKI** - to okolicznościowe imprezy dla dzieci gwarantujące im dobrą zabawę w gronie rówieśników oraz bezglutenowy poczęstunek i upominki.

Na obydwie imprezy obowiązują zapisy - informacje o aktualnej ofercie imprez publikowane są na stronie

[www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu) oraz na Facebooku Stowarzyszenia.



**BLIŻEJ KULTURY** - to wspólny udział w różnorodnych imprezach kulturalnych i rozrywkowych, na które - w zależności od rodzaju imprezy - odpowiednio zapraszane są osoby dorosłe, młodzież lub dzieci.

Na imprezy obowiązują zapisy - informacje o aktualnej ofercie imprez publikowane są na stronie [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu) oraz na Facebooku Stowarzyszenia.

Stowarzyszenie "Przekreślony Kłos" wydaje publikacje dla chorych na celiakię, wśród których warto wymienić:

- poradnik **CELIAKIA DIETA BEZGLUTENOWA. CO POWINIENIS O TYM WIEDZIEĆ** - podstawowy poradnik o celiakii i diecie bezglutenowej
- seria publikacji **CELIAKIA DIETA BEZGLUTENOWA. WIEDZIEĆ WIĘCEJ** - z artykułami o celiakii, chorobach współistniejących, diecie bezglutenowej i bezglutenowej żywności
- poradnik **KOLEKCJA SMACZNEJ BEZGLUTENOWEJ KUCHNI** - praktyczny poradnik kulinarny dla osób stosujących dietę bezglutenową w postaci wygodnego segregatora



Stowarzyszenie "Przekreślony Kłos" prowadzi także serwisy internetowe:

- [www.dietabezglutenowa.pl](http://www.dietabezglutenowa.pl) - internetowy poradnik wszystko o diecie bezglutenowej i celiakii
- [www.produktbezglutenowy.pl](http://www.produktbezglutenowy.pl) - serwis z wykazami produktów oznaczonych jako bezglutenowe wraz z informacją, czy produkt był badany pod kątem bezglutenowej żywności
- [www.bezglutenowakuchnia.pl](http://www.bezglutenowakuchnia.pl) - serwis z przepisami kulinarnymi dla osób stosujących dietę bezglutenową

Zapraszamy do śledzenia bieżącej działalności stowarzyszenia na naszym Facebooku oraz stronie [www.celiakia.eu](http://www.celiakia.eu).



**Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Na Celiakię "Przekreślony Kłos"**

Siedziba organizacji: 85-200 Bydgoszcz, ul. Łokietka 6

Adres do korespondencji: 85-950 Bydgoszcz 1, skr. poczt. nr 76

Telefony kontaktowe: 602 623 218 lub 668 176 622

E-mail: [biuro@dietabezglutenowa.pl](mailto:biuro@dietabezglutenowa.pl)

[www.dietabezglutenowa.pl](http://www.dietabezglutenowa.pl) • [www.produktbezglutenowy.pl](http://www.produktbezglutenowy.pl) • [www.bezglutenowakuchnia.pl](http://www.bezglutenowakuchnia.pl)