



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

Suwalskie Stowarzyszenie Opieki Paliatywnej i Gmina Stawiguda zaprasza

mieszkańców do bezpłatnego udziału w warsztatach:

„Praktyczne przygotowanie zdrowych posiłków”

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Stawiguda” **w dniu 28.09.2020 r. godz. 16.00 w Stawigudzie ul. Warszawska 5 - sala „warsztatownia”, wejście z tyłu budynku.**

Program warsztatów:

- Rynek żywności i praktyczne informacje jak kupować właściwe produkty.
- Praktyczne przygotowanie zdrowych dań.
- Przepisy zdrowych dań.
- Indywidualne konsultacje zdrowotne i dietetyczne.
- Przerwy kawowe.

Zgłoszenia do uczestnictwa w wykładzie pod numerem tel. 509 856 964

W zgłoszeniu proszę podać: imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz nr telefonu

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.



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

Suwalskie Stowarzyszenie Opieki Paliatywnej i Gmina Stawiguda zaprasza
mieszkańców do bezpłatnego udziału w warsztatach:

„Praktyczne przygotowanie zdrowych posiłków”

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Stawiguda” **w dniu 29.09.2020 r. godz. 16.00 w Stawigudzie ul. Warszawska 5 - sala „warsztatownia”, wejście z tyłu budynku.**

Program warsztatów:

- Rynek żywności i praktyczne informacje jak kupować właściwe produkty.
- Praktyczne przygotowanie zdrowych dań.
- Przepisy zdrowych dań.
- Indywidualne konsultacje zdrowotne i dietetyczne.
- Przerwy kawowe.

Zgłoszenia do uczestnictwa w wykładzie pod numerem tel. 509 856 964

W zgłoszeniu proszę podać: imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz nr telefonu

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.



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

Suwalskie Stowarzyszenie Opieki Paliatywnej i Gmina Stawiguda zaprasza

mieszkańców do bezpłatnego udziału w warsztatach:

„Praktyczne przygotowanie zdrowych posiłków”

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Stawiguda” **w dniu 30.09.2020 r. godz. 16.00 w Stawigudzie ul. Warszawska 5 - sala „warsztatownia”, wejście z tyłu budynku.**

Program warsztatów:

- Rynek żywności i praktyczne informacje jak kupować właściwe produkty.
- Praktyczne przygotowanie zdrowych dań.
- Przepisy zdrowych dań.
- Indywidualne konsultacje zdrowotne i dietetyczne.
- Przerwy kawowe.

Zgłoszenia do uczestnictwa w wykładzie pod numerem tel. 509 856 964

W zgłoszeniu proszę podać: imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz nr telefonu

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.