



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

Suwalskie Stowarzyszenie Opieki Paliatywnej i Gmina Stawiguda zapraszają mieszkańców do bezpłatnego udziału w wykładzie:

„Ziołolecznictwo i zdrowy styl życia”.

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Stawiguda” w dniu **18.09.2020 r. godz. 16.00 w Stawigudzie ul. Leśna 1 - sala okrągła przy hali sportowej.**

Program wykładu:

- Definicja zdrowia i choroby, czynniki mające wpływ na zdrowie człowieka, zasady zdrowego trybu życia,
- Układ pokarmowy i jego znaczenie w profilaktyce zdrowia, zasady zdrowego odżywiania,
- Ziołolecznictwo, praktyczne stosowanie w codziennym życiu,
- Możliwość indywidualnej konsultacji zdrowotnej i bezpłatnego badania określającego funkcjonowanie najważniejszych organów i wskazanie głównych przyczyn chorób,
- Możliwość zgłoszenia się do udziału w bezpłatnych warsztatach: gotowanie zdrowych posiłków, dobór składników w diecie.
- 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.