



Ziołolecznictwo, gotowanie, zdrowe odżywianie

Ziołolecznictwo, gotowanie, zdrowe odżywianie

Zapraszamy mieszkańców gminy Barczewo.  
Ilość miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń.



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

Suwalskie Stowarzyszenie Opieki Paliatywnej i Gmina Barczewo  
zaprasza mieszkańców do **bezpłatnego** udziału w wykładzie:

## „Ziołolecznictwo i zdrowy styl życia”

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez  
podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Barczewo”

**02.10.2020 r. godz. 16.00**

**Skarbiec Kultury Europejskiej w Barczewie,  
ul. Grunwaldzka 15**

### 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. 784228219**

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 Barczewo zaprasza mieszkańców do **bezpłatnego** udziału w wykładzie:

## „Ziołolecznictwo i zdrowy styl życia”

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Barczewo”

**02.10.2020 r. godz. 16.00**

**Skarbiec Kultury Europejskiej w Barczewie,  
ul. Grunwaldzka 15**

### 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. 784228219**

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 Barczewo**  
zaprasza mieszkańców do **bezpłatnego** udziału w warsztatach

## **„Praktyczne przygotowanie zdrowych posiłków”**

realizowanych w ramach projektu „Integracja i aktywizacja poprzez podniesienie świadomości zdrowotnej w gminie Barczewo”

**w trzech terminach do wyboru:**

**13.10.2020 r. godz. 16.00**

**14.10.2020 r. godz. 16.00**

**15.10.2020 r. godz. 16.00**

**Biuro Informacji Turystycznej w Barczewie ul. Mickiewicza 12.**

### **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. 784228219**

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

**Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.**