

# WPLYW ZDROWEGO STYLU ŻYCIA NA CUKRZYCĘ



- Zdrowa dieta
- Aktywność fizyczna
- Skuteczna samokontrola
- Właściwe leczenie

**Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Osób Starszych i Niepełnosprawnych  
„POMOCNA DŁOŃ”**

w okresie od 25 września 2018r. do 30 czerwca 2019r.

w Dom Pomocy Społecznej w Popkowicach realizować będzie projekt

**„Stół zdrowia”**

## zapraszamy

do udziału w projekcie mieszkańców gminy Urzędów,  
którzy ukończyli 60 lat i borykają się z cukrzycą ( senior biorąc udział  
w warsztatach będzie miał możliwość uczestniczyć w nich wraz z osobą  
towarzyszącą)



*W ramach projektu oferujemy:*

- 24 godz. warsztatów kulinarno – dietetycznych prowadzonych przez dietetyka
- 20 godz. warsztatów taneczno - ruchowych prowadzonych przez instruktora tańca



**Udział w projekcie jest bezpłatny.**

„Projekt dofinansowany ze środków programu „Seniorzy w akcji” Polsko- Amerykańskiej Fundacji Wolności i Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e””

Szczegółowe informacje uzyskać można pod numerem tel.: 81 82 13 113 w godz. 7:00 - 15:00



towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI