



EFEKTIVNÍ PODPORA ZDRAVÍ

ZVEME VÁS NA

Kurz zdravého životního stylu

Vždy v pondělí. Do kurzu se lze **připojit kdykoliv.**

- **Jak zdravě žít a zdraví si udržet**
- **jak se stravovat, hýbat, jak pečovat o své tělo, mysl i duši**
- **jak předcházet úrazům a nemocem, jak umět poradit druhým**

Kde: Penzion – Vítězná 593, Tanvald PSČ 468 41

Kdy: pondělky

Čas: 15:30 – 18:30

Kurz je: zdarma; 40 témat, 8 setkání (připojit se lze i v průběhu)
Absolventi získají: osvědčení o absolutoriu kurzu od SZÚ (Státního zdravotního ústavu) a jako příspěvek na zdravou stravu: 1 stravenku v hodnotě 50,- Kč za každých 8 hodin = témat

Více informací:
Regionální centrum podpory zdraví SZÚ

Telefonní kontakty: 724 810 142 (Daniela Pěničková, koordinátorka) nebo 724 810 190 (Klára Puřová, mediátorka podpory zdraví)