

Jak być zdrowym i sprawnym?



Kontynuujemy uczestnictwo w projekcie pod hasłem: „Spotkania ze zdrowiem w obiektach OSiR” Jak być zdrowym i sprawnym? Jak zapobiegać, a nie leczyć? Ile znaczy sport i rekreacja w życiu człowieka?

W dniu 24 marca 2018 w CRS Ukiel słuchacze nasi uczestniczyli w spotkaniu na temat: „Życie zdrowo – sport plus zdrowe odżywianie”. Partnerem projektu był Miejski Szpital Zespolony. W toku interesującego spotkania z dietetykiem z poradni dietetycznej "Sekrety diety" wspomaganego prezentacją multimedialną uczestnicy uzyskali merytoryczne odpowiedzi na szereg zadawanych pytań. Na zakończenie spotkania wszystkim zainteresowanym osobom umożliwiono na miejscu bezpłatne badanie składu ciała za pomocą bioimpedencji. OSiR zafundował każdemu uczestnikowi do wykorzystania w CRS Ukiel, karnet dla 2 osób z 50% rabatem na wypożyczenie sprzętu sportowego z terminem ważności do 30 kwietnia br. (do wyboru: rower turystyczny, nartorolki, łyżworolki, nordic walking). Dziękujemy organizatorom :-). KraK.

