

## Zaproszenie do udziału w zajęciach „Moda na zdrowie - czyli jak żyć długo i zdrowo”

Powiatowy Urząd Pracy w Nisku  
zaprasza **23.05.2024 r.** do udziału w zajęciach, które skierowane są do  
osób bezrobotnych oraz poszukujących pracy do 30 roku życia.

Zajęcia organizowane są w **ramach programu pilotażowego: „Czas na Młodych w powiecie niżańskim - punkt doradztwa dla młodzieży”**, realizowanego ze środków rezerwy Funduszu Pracy pozostających w dyspozycji Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

**Cel:** edukacyjne wsparcie dietetyka w zakresie zdrowego odżywiania.

### **Cele szczegółowe:**

- a) propagowanie zdrowego stylu życia,
- b) wzbogacenie wiedzy i umiejętności na temat prawidłowego odżywiania,
- c) omówienie głównych błędów w diecie, które prowadzą do nadwagi i otyłości,
- d) wpływ używek na zdrowie i urodę.

**Prowadzący:** Spotkanie poprowadzi specjalista w zakresie zdrowego odżywiania Pani mgr inż. Bernadetta Leszczyńska, która jest pracownikiem Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku.

Głównym celem spotkania jest uświadomienie osobom młodym potrzeby dbania o swoje zdrowie poprzez zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa zdrowa żywność oraz w jaki sposób sami mogą wpływać na swoje zdrowie poprzez dokonywanie właściwych wyborów żywieniowych. Oprócz tematu zdrowego odżywiania podczas spotkania poruszona zostanie kwestia używania substancji psychoaktywnych takich jak: alkohol, papierosy oraz napoje energetyczne.

Po zakończeniu spotkania, Uczestnicy będą mieli możliwość umówienia się na rozmowę indywidualną ze specjalistą.

**Osoby zainteresowane uczestnictwem w zajęciach proszone są o osobiste zgłoszenie się do pokoju nr 6, bądź kontakt telefoniczny: (15) 841-23-13 wew. 45.**