

FUNDACJA AKTYWNEJ EDUKACJI PROWADZI KOLEJNY CYKL PIĘCIU SPOTKAŃ

na temat

**CHORÓB SERCA (nadciśnienie, miażdżyca, choroba
wieńcowa i zawał serca, udar)**

„Pięć kroków do zdrowego serca – warsztaty dla Seniorów”

Miejsce warsztatów: Szkoła Podstawowa w Niedźwiedzy

Terminy ostatnich 2 warsztatów: 5 marca 2013 r. oraz 12 marca 2013r., godz. 16.00

Tematyka:

Ruch – warunek zdrowego serca. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób układu krążenia (przykładowe ćwiczenia).

Śmiech to zdrowie – zwalczanie stresu. Metody radzenia sobie ze stresem (techniki relaksacyjne, itp.).

ZAJĘCIA PROWADZĄ: lekarze, pracownicy naukowcy Uniwersytetu Jagiellońskiego, edukatorzy Fundacji, m in.: dr Andrzej Fiertak, lek. med Zofia Kocyk, mgr Anna Marek.

**Zainteresowanych utworzeniem kolejnej grupy i organizacją warsztatów
zapraszamy do kontaktu z koordynatorem Martą Tarabulą-Fiertak,
tel.: 510-177-959**

**Bezpłatne broszury edukacyjne można pobrać ze strony internetowej Fundacji:
www.aktywnaeducacja.org.pl**

**Partnerami projektu są: Biblioteka Gminna w Porąbce Uszewskiej, Stowarzyszenie
Agroturystyczne i Koło Gospodyń Wiejskich z Porąbki Uszewskiej.**

Projekt współfinansowany przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013**