



**Punkt w punkt**  
Projekt pilotażowy  
Powiatowego Urzędu Pracy  
w Tarnobrzegu



Powiatowy Urząd Pracy w Tarnobrzegu w ramach projektu pilotażowego „Punkt w punkt” zaprasza na „**Spotkania ze zdrowiem i urodą**”, które poprowadzi nasz ekspert z zakresu zdrowia i profilaktyki zdrowotnej wraz z zaproszonymi specjalistami.

Spotkania odbędą się w każdej gminie, w tym:

**18.01.2024r. w godz. 14.00-16.00 w Gminnym Centrum Kultury w Grębowie, ul. Rynek 1C**

A w programie m.in.:

- Jak sposób chodzenia wpływa na nasze zdrowie i urodę
  - Suplementacja i profilaktyka zdrowia
- nawodnienie,
- plan żywieniowy,
- trening i zabiegi z zakresu kosmetologii - pokaz elektrostymulacji na chętej osobie,
- pokaz prostych ćwiczeń i ich wspólne wykonanie,
- rozmowy i porady.

Na wspólne spędzenie czasu, na spotkanie korzystne dla zdrowia , urody oraz poprawy kondycji fizycznej zapraszamy nie tylko uczestników projektu „Punkt w punkt” .

Nie siedźcie w domu! Przyjdźcie!  
Zabierzcie ze sobą ciekawość oraz znajomych,  
przyjaciół, krewnych ....

Czekamy.....

