****

**ZAPROSZENIE**

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej im. Mariusza Chołuja w Tuszynie**

**zaprasza do swojej siedziby na**

**warsztaty z dietetykiem Banku Żywności w Łodzi,**

**28.06.2023 r. (środa)**

**godz. 10.00 - „ Zdrowe i tanie odchudzanie” – warsztat dietetyczny**

**godz. 11.30 - „Zdrowe i tanie przekąski” – warsztat kulinarny**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Jeśli jesteś otwarty na ciekawe pomysły kulinarne, chcesz:

- zadbać o swoje zdrowie,   
- zdobyć praktyczną wiedzę i umiejętność przygotowywania z łatwością zdrowych   
 i smacznych przekąsek, które nie obciążają zbyt domowego budżetu,  
- uzyskać fachową, **BEZPŁATNĄ** poradę specjalisty- dietetyka,

**PRZYJDŹ NA SPOTKANIE!!!**

**W czasie warsztatów kulinarnych wszyscy uczestnicy będą mogli wziąć aktywny udział   
w przygotowywaniu przekąsek, które następnie ze smakiem zjedzą. ☺**

Warsztaty realizowane są w ramach POPŻ 2014-2020 Podprogram 2021 PLUS.  
Są to Działania Towarzyszące współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym.

Zapisy pod nr tel. **42 614 - 34 - 92** lub **osobiście w sekretariacie Ośrodka   
do dnia 23.06.2023 r.**

**Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc, decyduje kolejność zgłoszeń.**