



Saúde é o que interessa

Projeto da Coordenação de Aposentados do Sinttel-DF em parceria com a UNIP vai orientar sobre os cuidados com a alimentação.



Informamos aos trabalhadores que o SINTTEL-DF fez um convênio com a Universidade UNIP, para a realização de palestras de orientação sobre nutrição. A iniciativa partiu da Coordenação de Aposentados do Sinttel-DF, que procurou a Universidade UNIP em busca de práticas que contribuíssem para melhorar os hábitos alimentares dos idosos e dos demais trabalhadores em telecomunicações. As palestras são gratuitas e serão ministradas no

Auditório do Sinttel-DF, para trabalhadores da categoria e familiares (aposentados ou da ativa) ou qualquer pessoa interessada nos temas. **Veja as datas na tabela abaixo:**

DIAS	TEMA DA PALESTRA
06/11 a partir das 14h	Reeducação Alimentar
09/11 a partir das 14h	Dietas da Moda
13/11 a partir das 14h	Alimentação no Diabetes tipo 2
16/11 a partir das 14h	O que é Comida de Verdade
20/11 a partir das 14h	Recomendação Alimentar na Hipertensão

Atenção: As vagas são limitadas. Quem tiver interesse de participar de uma das palestras ou de todas elas, deverá entrar em contato no telefone **(61)3321-6674 Ramal 201** falar com **Fabiana**.

Com a saúde não se brinca. Cuide-se!



Novidades para Associados!

Veja em sinttel.org.br os convênios do Sinttel-DF com Universidades, escolas, clínicas médicas e outras empresas.