家庭照顧者互助家園—紓壓活動

社團法人大臺南熱蘭遮失智症協會

飲食舒壓課程簡章

怎麼吃可以更健康更舒壓?面對家裡一堆煩人的家務事，我吃! 想到還要照顧年老的家人或長輩，我吃！ 遇到照顧困難時我再吃! 吃的過程既舒壓又享受，但體重跟三高好像漸漸跟上來了...............那我該怎麼辦哩??????!

1. 主辦單位：社團法人大臺南熱蘭遮失智症協會
2. 指導單位：臺南市政府社會局
3. 經費來源：臺南市公益彩券盈餘分配基金
4. 活動時間：108/10/25 (五) 9：30-11：30
5. 活動地點：無障礙福利之家C棟1樓互助家園
6. 活動費用：
7. 參加對象：家庭照顧者及親友。
8. 報名方式：
9. 線上報名網址： https://forms.gle/CZHbGRqSKxCzkoyQ9
10. 持報名表至本會(地址：臺南市東區林森路二段500號

C棟1樓)或傳真(06)208-2405報名。

1. 來電(06)208-3001報名。

\*\* 填完表單後，請來電(06)208-3001確認報名完成! \*\*

1. 活動內容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 內容 | 講師 |
| 108/10/25(五)9：30-11：30 | 飲食紓壓 | **吳金珍老師****衛生福利部台南醫院營養師** |

紓壓活動—飲食紓壓課程報名

姓名： 性別：

連絡電話： 照顧年資：

地址：(例：台南市東區) 信箱：

**□ 願意收到協會相關課程來信邀請**