

14 listopada 2024

NASZA KREW DLA NIEPODLEGŁEJ

**Grzegorz Gotfryd Wójt Gminy Szerzyny
Anita Serafin Radna Powiatu Tarnowskiego
OSP Szerzyny**

zachęcają do oddania krwi podczas akcji profilaktycznej



NASZA KREW DLA NIEPODLEGŁEJ

17 listopada (niedziela) 2024 r.

Remiza OSP Szerzyny

w godz. 8:00 - 12:00

**Dla wszystkich dawców materiały
i gadzety promocyjne oraz poczęstunek!**

Pan Grzegorz Gotfryd Wójt Gminy Szerzyny, Pani Anita Serafin Radna Powiatu Tarnowskiego oraz

OSP Szerzyny zaoraszają na kolejną piękną i ceną inicjatywę pn. **NASZA KREW DLA NIEPODLEGŁEJ**. Ta patriotyczna akcja ma pomóc potrzebującym – dla których krew oznacza życie, a zorganizowana zostaje po to, by w symboliczny sposób uczcić tych którzy przelewali krew w obronie naszej Ojczyzny!

Wszystkich chętnych dawców w wieku od 18 do 65 roku życia zapraszamy w najbliższą niedzielę 17 listopada do remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Szerzynie w godz. od 08:00 do 12:00

Na każdego dawcę czekają okolicznościowe upominki i słodkości!

Czego nie jeść przed oddaniem krwi?

- tłustego mleka, śmietany, masła, majonezu
- jajek
- tłustego mięsa i wędliny (kiełbasa, pasztet, parówki)
- tłustych ryb (łosoś, makrela)
- ostrych przypraw
- fast food-ów (chipsy, frytki, hamburgery)

Co jeść przed oddaniem krwi?

- chudy ser biały
- chude wędliny (drobiowe)
- pieczywo
- mleko, zupy mleczne, makarony, owsiankę, płatki śniadaniowe, ryż, kaszę
- owoce, warzywa
- miód, dżem, powidła
- ryby, chude mięso gotowane, chudą wołowinę, drób