

**ZRÓB
PRZELEW
ŻYCIA...**

Oddaj honorowo krew!!



Klub Honorowych Dawców Krwi PCK przy Urzędzie Miejskim w Czechowicach-Dziedzicach zaprasza do udziału w październikowych akcjach krwiodawstwa, które odbędą się:

- 8 października, niedziela, w Ligocie przy kościele, w godzinach od 8:00 do 12:30;
- 12 października, czwartek, na Placu Jana Pawła II, w godz. od 8.30 do 14.00 (rejestracja do 13.30).

Z kolei Klub HDK PCK przy Urzędzie Gminy w Bestwinie zaprasza do udziału w akcji krwiodawstwa w niedzielę, 15 października, w Janowicach na parkingu przy kościele i OSP Janowice w godzinach od 9:00 do 13:00.

Przypominamy, że należy posiadać przy sobie dokument tożsamości, w dniu poprzedzającym oddawanie krwi unikać tłustych posiłków i alkoholu, a przed udaniem się do ambulansu należy spożyć lekki posiłek i dobrze nawodnić organizm. Powinno się wypić około 1,5 litra wody.

Warto zapoznać się z różnego rodzaju propozycjami zniżek i rabat dla honorowych dawców krwi, jakie oferują krwiodawcom, np. hotele, motele, schroniska, cukiernie, kawiarnie itp. Prosimy odwiedzić stronę www.dawcomwdarze.pl i zapoznać się ze szczegółami.