

Hravě jak žít zdravě zjistí návštěvníci tentokrát v Turnově



**HRAVĚ
jak žít
ZDRAVĚ**

pátek 19. 5. 2023 od 16.00 do 19.00 hodin
Polyfunkční komunitní centrum Fokus Turnov, z. s., a okolí, Skálůva ulice

Program: Informace: www.turnov.cz a na facebooku [@mestoturnov](https://www.facebook.com/mestoturnov)

- „**Zdraví v pohybu, pohyb ve zdraví**“ – měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu – síla stisku ruky, množství tuku a svalstva, měření klidové srdeční frekvence (zajišťuje Katedra tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci).
- „**Hravě v hlavě**“ – seznámení s významem duševního zdraví. Tipy, jak zůstat v psychické kondici a co dělat, když přijde nepohoda (zajišťuje FOKUS Turnov, z. s.).
- „**Saháš si na ně? Dobře děláš!**“ – informace k prevenci rakoviny prsou a varlat, praktické ukázky a možnost návčivky samovyšetření na 3D modelech (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).
- „**Učíme pomáhat**“ – ukázka a možný návčivka první pomoci, obsluha automatizovaného externího defibrilátoru (AED) v laické resuscitaci, ukázka různých poranění a jejich ošetření (zajišťuje MS ČČK Turnov).
- „**Ve zdravém těle zdravý zub**“ – o prevenci zubního kazu, praktické ukázky a návčivka správné techniky čištění zubů, malá zubní odměna pro proškolené účastníky akce – pouze do vyčerpání zásob (zajišťuje Střední zdravotnická škola, Turnov).
- „**Hlava v pohodě**“ – jaké možnosti pro zachování duševního zdraví nabízí naše město dětem i dospělým? Máte pocit, že není, kam se obrátit, když potřebujete pomoci? Cesty existují! Přijďte se s nimi seznámit a přesvědčit se, že nikdo nemusí být v těžké chvíli sám. Rezervujte si místo na semináři: tomanova@vctu.cz (seminář zajišťuje Vzdělávací centrum Turnov, o.p.s.).
- „**Liga proti rakovině**“ – výstava o zdravém životním stylu a kvízy s odměnami pro úspěšné luštitelé. Hrátky pro děti i hravě dospělé. Bohatá nabídka publikací Ligy proti rakovině pro všechny zájemce zdarma (zajišťuje Liga proti rakovině Praha).
- „**Máš to v krvi**“ – jak na správné měření krevního tlaku v domácích podmínkách, měření cukru v krvi, prevence ploché nohy (zajišťuje Krajská nemocnice Liberec, a.s. – Panochova nemocnice Turnov).

vstup zdarma – chutná a zdravá občerstvení – skvělá hudba Duo Big Band

Všem partnerům akce děkujeme

15. 05. 2023 13:45

Hravě jak žít zdravě zjistí návštěvníci tentokrát v Turnově

Ochutnat zdravá jídla a zákusky, zjistit, zda si správně čistí zuby, změřit si sílu stisku ruky nebo množství svalstva, seznámit se s významem psychického zdraví. To a mnoho dalšího mají možnost zažít návštěvníci akce Hravě jak žít zdravě, která se uskuteční 19. května od 16 hodin v Polyfunkčním komunitním centru a jeho okolí ve Skálově ulici.

„Základní myšlenkou akce je podpora prevence vážných onemocnění a zdravého životního stylu. Její návštěvníci si mohou interaktivní formou ověřit, vyzkoušet nebo zjistit, jak mohou ve vybraných oblastech snadno pečovat o své zdraví, co jim prospívá nebo kam a na koho se mohou obrátit s konkrétním problémem,“ uvedl Vladimír Richter, radní pro resort zdravotnictví.

Na jednotlivých stanovištích si návštěvníci mohou nechat změřit ukazatele zdravotního stavu jako je například krevní tlak, hladina cukru v krvi, množství tuku a svalstva nebo i sílu stisku ruky. Zdravotní fakta nabídne Liga proti rakovině, která v rámci akce pořádá interaktivní výstavu doplněnou kvízy. Místní skupina Českého červeného kříže Turnov zase naučí, jak

poskytnout první pomoc.

Chybět nebude ani hudební doprovod skupiny Duo Big Band nebo zdravé občerstvení.