

Že se dá žít hravě zdravě, se dozvěděli v Jablonci nad Nisou

Město Jablonec nad Nisou ve spolupráci s Libereckým krajem, pod záštitou **Mgr. Vladimíra Richtera**, náměstka hejtmána pověřeného řízením resortu zdravotnictví, a **Ing. Jany Hamplové**, náměstkyně primátora města Jablonec nad Nisou pro oblast humanitní

vás srdečně zvou na akci



Program:

Informace: www.mestojablonec.cz a na facebooku: [jablonecnadnisouoficialni](https://www.facebook.com/jablonecnadnisouoficialni)

„Zachraň život!“ – základní zásady poskytování první pomoci – tipy, jak správně reagovat při úrazech, nehodách i náhlých zdravotních potížích (zajišťuje Oblastní spolek Českého červeného kříže Jablonec nad Nisou).

„Každý svého zdraví strážcem“ – výstava o zdravém životním stylu a kvízy s odměnami pro úspěšné luštitelé. Hrátky pro děti i hravě dospělé. Bohatá nabídka publikací pro všechny zájemce zdarma (zajišťuje nezisková organizace Liga proti rakovině Praha).

„Zdravý zoubek“ – ukázka správné techniky čištění zubů na 3D modelu. Účastníci mohou po teoretickém proškolení získat malou odměnu (zajišťuje Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Liberec).

„Saháš si na něj Dobře děláš!“ – prevence rakoviny prsu a varlat, možnost návratu samovyšetření na 3D modelech (zajišťuje Státní zdravotní ústav, pracoviště Liberec).

„Zdraví v pohybu – pohyb ve zdraví“ – nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu – síla stisku ruky, množství tuku a svalstva, zjištění klidové srdeční frekvence (zajišťuje Katedra tělesné výchovy a sportu FP Technické univerzity v Liberci).

„Život s bezlepkovou dietou“ – odborné poradenství, informační brožury a další materiály o celiakii, ochutnávka bezlepkového pečiva a možnost testování na celiakii (zajišťuje Celia-život bez lepku, o.p.s.).

„Čisté ruce a zdravá záda“ – jak se chránit před infekcemi správnou hygienou rukou, ukázky správného držení těla v každodenních činnostech a instruktáž chůze s turistickými holemi – Nordic walking (zajišťuje Nemocnice Jablonec nad Nisou, p.o.).

„Duše v pohodě“ – interaktivní aktivity k prevenci duševního zdraví – tipy pro zlepšení nálady v každodenním životě, jednoduché techniky tzv. bdělé pozornosti – mindfulness (zajišťuje Sdružení TULIPAN z. s.).

„Tlačítko pro pocit bezpečí a jistoty“ – prevence předčasného umístění seniorů a osob se zdravotním postižením do pobytového zařízení sociálních služeb, prezentace monitorovacího zařízení s SOS tlačítkem (zajišťuje Anděl strážný, z.ú. a Sestřička SOS, z.ú.).

„Péče o pečující“ – způsoby péče o sebe sama při péči o své blízké. Tipy na terénní sociální služby a kompenzační pomůcky, které šetří pohybový aparát (zajišťuje CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Libereckého kraje, o.p.s.).

VŠECHNY AKTIVITY JSOU URČENY PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST A VSTUP JE ZDARMA.

Divadélko Koloběžka z Nymburku (v 10.00 a 15.00 hodin), kreativní koutek pro děti (zajišťuje Sdružení TULIPAN, z. s.)



23. 06. 2025 15:27

V pořadí již pátý den zdraví s názvem Hravě jak žít zdravě, který od roku 2022 putuje po Libereckém kraji, se uskutečnil 17. června v Jablonci nad Nisou.

Den zdraví pořádalo Město Jablonec nad Nisou ve spolupráci s odborem zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje.

„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 přípravě akce se podílely odbor zdravotnictví s odborem sociálních věcí a zdravotnictví Magistrátu města Jablonec nad Nisou. Návštěvníci akce, která se uskutečnila v Eurocentru, v Jiráskově ulici, si mohli například prakticky vyzkoušet poskytnutí první pomoci a správnou techniku čištění zubů, či absolvovat instruktáž správné hygieny rukou, cvičení pro zdravá záda

a chůzi s turistickými holemi.

Dále bylo možné nechat si změřit sílu stisku ruky či množství tuku a svalstva v těle. Akce nabízela interaktivní výstavu o zdravém životním stylu a prevenci onkologických onemocnění. Součástí programu bylo také divadlo a kreativní koutek pro děti.

Hlavním cílem je ve spolupráci s obcemi předat obyvatelům Libereckého kraje informace z různých oblastí péče o vlastní zdraví, a to především nevšední, zajímavou a hravou formou.