



TURNOV

WWW.TURNOV.CZ @MESTOTURNOV

HRAVĚ *jak žít* ZDRAVĚ



PÁTEK 17.05.2024
15:00–19:00

POLYFUNKČNÍ KOMUNITNÍ CENTRUM FOKUS TURNOV A OKOLÍ, SKÁLOVA ULICE

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

„Chodím, chodíš, chodíme“ – jak zvládnout správnou techniku chůze s holemi, metodika nordic walking (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 (FOKUS Turnov, z. s.).

„Saháš si na ně? Dobře děláš!“ – informace k prevenci rakoviny prsou a varlat, praktické ukázky a možnost nácviku samovyšetření na 3D modelech (Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).

„Učíme pomáhat“ – ukázka a možný nácvik první pomoci, obsluha automatizovaného externího defibrilátoru v laické resuscitaci (AED), ukázka různých poranění (Místní skupina Českého červeného kříže Turnov).

„Ve zdravém těle zdravý zub“ – o prevenci zubního kazu, praktické ukázky a nácvik správné techniky čištění zubů, malá zubní odměna pro proškolené účastníky akce do vyčerpání zásob, (Střední zdravotnická škola, Turnov).

„Celiakie, aneb život bez lepku“ – co je celiakie, jak se projevuje a jak se léčí. O bezpečné dietě a úskalích, která přináší. (Celia – život bez lepku, o. p. s.)

„Liga proti rakovině“ – výstava o zdravém životním stylu, kvízy s odměnami pro úspěšné luštitelé. Hrátky pro děti i hravé dospělé. Bohatá nabídka publikací Ligy proti rakovině pro všechny zájemce zdarma (Liga proti rakovině Praha).

„Máš to v krvi“ – jak na správné měření krevního tlaku v domácích podmínkách, měření cukru v krvi, měření tělesného tuku, prevence ploché nohy (Krajská nemocnice Liberec, a. s. – Nemocnice Turnov).

VSTUP ZDARMA - ZDRAVÉ OBČERSTVENÍ - HUDBA

