

## Pojďme žít zdravě v Jablonci nad Nisou

15. 09. 2014 13:03

aktualizace

 **KHS Libereckého kraje**  
se sídlem v Liberci

 pod záštitou **Zuzany Kocumové**, statutární náměstkyň hejtmanky,  
pověřené řízením resortu zdravotnictví, tělovýchovy a sportu  
a **Ivany Hujerové**, členky rady kraje, pověřené řízením resortu hospodářského  
a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova

**Zveme vás k účasti na akci**

# POJĎME ŽÍT ZDRAVĚ



úterý 30. září 2014 od 10.00 do 16.00 hodin  
**Eurocentrum Jablonec nad Nisou s.r.o.**  
Malý sál, vestibul

v 10.00 hodin – slavnostní zahájení s nabídkou zdravého občerstvení

**Program:**

- „**Správný pohyb neboli?**“ – nabídka pohybových aktivit pro všechny věkové kategorie (základní protahovací cviky, dechová cvičení, nácvik správného sedu, ergonomie pracovního prostředí, ukázky kineziotapingu, vysvětlení účinků této metody, ukázky chůze s holemi nordic walking a mnoho dalších aktivit pod vedením zkušených fyzioterapeutek), Nemocnice Jablonec nad Nisou
- „**Umíme si čistit zuby?**“ – praktické ukázky a informace na téma správné čištění zubů, možnost získání zubního kartáčku a vzorku zubní pasty zdarma
- „**Jak si poradíme se škodlivými návyky?**“ – nabídka volnočasových aktivit a jejich význam v prevenci negativních sociálních jevů – závislost na alkoholu, ilegálních drogách, Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, Jablonec nad Nisou
- „**Prevence úrazů při práci, doma i na dovolené?**“ – ukázky poskytování první pomoci s informací, jak se dá úrazům předcházet, Oblastní spolek ČČK Jablonec nad Nisou
- „**I zdravé jídlo může být dobré?**“ – ochutnávka zdravého občerstvení, FOKUS Liberec, o.p.s.
- „**Co mi poví stisk ruky?**“ – nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu (množství tuku v těle, síla stisku ruky, fyziologické hodnoty), informace o zdravém životním stylu, konzultace s výživovou poradkyní, VZP ČR, pobočka Jablonec nad Nisou
- „**Proč přestat kouřit a jak raději nezačínat?**“ – nejen o kouření a jeho negativním vlivu na lidský organismus, široká nabídka zdravotně výchovných materiálů, Státní zdravotní ústav dislokované pracoviště podpory zdraví Liberec

**Celý den nabízí Restaurace v Eurocentru zdravé menu**