

Pojďme žít zdravě v Jilemnici









Pod záštitou **Mgr. Petra Tulpy**, člena rady kraje, řízení rezortu zdravotnictví, **RNDr. Víta Příkazského**, člena rady kraje, řízení rezortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova a **Ing. Jany Čechové**, starostky města Jilemnice

vás zveme k účasti na akci

POJĎME ŽÍT ZDRAVĚ

„Den zdraví ve Zdravém Městě“

středa 4. května 2016 od 10.00 do 17.00 hodin
Budova sokolovny, Tyršovo náměstí Jilemnice
 vstup je zdarma

Program:

„Správný pohyb neboli“ – nabídka pohybových aktivit pro všechny věkové kategorie pod odborným vedením:
10.00 – 14.00 hod. Nordic walking; start u sokolovny, procházky po okolí, prokládané dechovým cvičením, okruh cca 5 km, vhodné pro všechny věkové kategorie, za každého počasí, pláštěnky s sebou
10.00 – 11.00 hod. v sokolovně; lekce fitMAMI – program pro maminky a jejich miminka nebo malé děti. Přijďte si zacvičit s námi!
16.00 – 17.00 hod. v sokolovně; cvičení rodičů s dětmi, pro děti od 2 do 6 let
17.30 – 19.00 hod. v sokolovně; rehabilitační jóga zaměřená na správnost provedení cviků, mírné tempo

Po celý den na náměstí 3D lukostřelba, praktické rady jak se vnovat tomuto sportu bez negativních dopadů na pohybový aparát

„Nemocniční lékárna a její nabídka pro vás“
10.00 – 15.00 hod. nabídka širokého sortimentu lékárny; konzultace vašich potíží s odborným pracovníkem lékárny; možnost zakoupení dárkových poukazů pro vaše blízké

„Víme, co nám prospívá a co škodí?“
10.00 – 17.00 hod. náměstí a sokolovna: nabídka měření např. krevního tlaku, glykémie, cholesterolu, svalové síly, vyšetření na přístroji Bodystat, množství tuku v těle a bezvodné aktivní tělesné hmoty; poradna zdravého životního stylu – negativní vliv kouření a alkoholu na lidský organismus, správná hygiena rukou (UV lampa)
10.00 – 16.00 hod. náměstí a sokolovna: praktické ukázky péče o chrup pro děti i dospělé, konzultace s odborníky přímo na místě
10.00 – 17.00 hod. restaurace Scolarest: ochutnávka zdravého jídla

„Umíme pomoci?“
10.00 – 17.00 hod. náměstí; ukázky poskytnutí první pomoci, kardiopulmonální resuscitace, prohlídka sanity Non-stopmedic; interaktivní model lidského srdce s poskytnutím nezbytné důležitých informací, které pomohou v záchranném lidského života

Jilemnice je od roku 2002 zapojena do Národní sítě zdravých měst ČR v rámci projektu WHO „Zdravé město“. Změna programu vyhrazena.

02. 05. 2016 13:13

Ve středu 4. května 2016 proběhne již čtvrtý ročník akce s názvem „Pojďme žít zdravě“ v rámci „Dne zdraví ve Zdravém Městě“. Koná se již tradičně pod záštitou Petra Tulpy, člena rady kraje, řízení rezortu zdravotnictví, Víta Příkazského, člena rady kraje, řízení rezortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova, za účasti Ing. Jany Čechové, starostky města Jilemnice a zástupců Masarykovy Městské nemocnice v Jilemnici. Je „putovní“, po Liberci, Jablonci nad Nisou a České Lípě přichystali hlavní organizátoři – Město Jilemnice, Masarykova městská nemocnice v Jilemnici, odbor zdravotnictví a odbor hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova Krajského úřadu Libereckého kraje společně s Krajskou hygienickou stanicí LK se sídlem v Liberci pestrou nabídku aktivit, které patří do tzv. zdravého životního stylu (např. rozmanité pohybové aktivity, pestrá nabídka zdravého stravování s možností ochutnávky na místě, praktické rady péče o chrup pro všechny věkové skupiny nebo informace a ukázky v situacích, kdy se již problém se zdravím objeví). V programu se představí celá řada místních i přizvaných organizací a společností. Podrobné informace s časovými údaji a konkrétními stanovišti všech akcí jsou zájemcům k dispozici na informačním letáku.

