

## Pojďme žít zdravě v Turnově



ZDRAVÝ LIBERECKÝ KRAJ  
Liberecký kraj

pod záštitou MUDr. Přemysla Sobotky, náměstka hejtmána, řízení rezortu zdravotnictví,  
Ing. Radky Loučkové Kotasové, členky rady kraje, řízení rezortu hospodářského a regionálního rozvoje,  
evropských projektů a územního plánování a Mgr. Petry Houškové, místostarostky města Turnov

vás zveme k účasti na akci

# POJĎME ŽÍT ZDRAVĚ

## „Den zdraví Turnov“

úterý 10. října 2017 po celý den

**Program:**

**Pitný režim, zdravé nápoje a pokrmy**  
9.00–12.00 hod. ukázková výroba a ochutnávka čerstvých pokrmů a nápojů. Uskuteční se pro mládež a veřejnost ve školní kuchyňce Základní školy Skálava.

**Zdravý start dne – snídaně a svačiny**  
10.00–11.30 hod. beseda s nutriční specialistkou Pavlou Kalousovou pro rodiny s dětmi a veřejnost o snídaních a svačinách, které nespouštějí den a pomáhají dětem zdravě růst. Uskuteční se v Centru pro rodinu Nárůč ve Skálavě ulici.

**Zdravý životní styl**  
14.30–15.30 hod. přednáška s MUDr. Tomáškem uspořádaná odborem sociálních věcí Městského úřadu Turnov. Určeno pro seniory a veřejnost a uskuteční se v přízemí Obchodní akademie, Hotelové školy a Střední odborné školy ve Zborovské ulici.

**Co si uvážíš, to si sníš**  
15.00–17.00 hod. praktický workshop od Informačního centra mládeže Turnov, ve kterém se budou připravovat zdravé pokrmy. Určeno pro mládež a veřejnost a uskuteční se v ZŠ Skálava.

**Den s kváskovým chlebem**  
8.00–16.30 hod. nabídka ochutnávků chutí a vůní pro širokou veřejnost. Uskuteční se v pekárně U Tvarůžků na Výšince a je určeno pro širokou veřejnost.

**Ovoce a zelenina zdravě a chutně**  
9.00–17.15 hod. nabídka informací o skladování potravin, tipy na zdravé recepty a využití bylinek pro zdraví. Degustace ovocných šťáv zdarma a představení super-potravin. Uskuteční se v Ovoce & zelenina Hajn v Hluboké ulici a je určeno pro širokou veřejnost.

**Zdravá výživa s Májou**  
7.30–17.30 hod. nabídka širokého sortimentu včetně potravin pro skupiny osob se speciálními potřebami. Uskuteční se v Nádražní ulici v prodejně Mája, zdravá výživa a je určeno pro širokou veřejnost.

**Anketa o pestrém stravování ve školách**  
9.00–17.00 hod. Parlament mládeže města Turnova provede výzkum na území města Turnova pro zjištění podpory zavedení pestřejšího jídelníčku ve školních zařízeních.

**Prevence je základ – Lékárna a její nabídka pro vás**  
7.30–17.00 hod. Lékárna U Terminálu a 8.00–18.00 hod. Lékárna v Hluboké ulici nabízí pro širokou veřejnost informace o prevenci, prezentaci zdravotnických potřeb a představení další nabídky pro zdraví obyvatel. Uskuteční se v Hluboké ulici a v ulici U Nádraží v Turnově II.

Turnov je od roku 2011 zapojen do Národní sítě zdravých měst ČR v rámci projektu WHO „Zdravé město“. Změna programu vyhrazena.

04. 10. 2017 10:37

Pátý ročník akce pod názvem „Pojďme žít zdravě“ opět iniciují ve vzájemné spolupráci odbor zdravotnictví KÚ LK s odborem hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a územního plánování KÚ LK. Tento ročník se uskuteční v Turnově, který je od roku 2011 zapojen do Národní sítě zdravých měst ČR v rámci projektu WHO „Zdravé město“.

Pod záštitou MUDr. Přemysla Sobotky, náměstka hejtmána, řízení rezortu zdravotnictví, Ing. Radky Loučkové Kotasové, členky rady kraje, řízení rezortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a územního plánování a Mgr. Petry Houškové, místostarostky města Turnov budou pořadatelé po celý den nabízet návštěvníkům akce aktivity, které tvoří náplň zdravého životního stylu. Akce obsahově vychází ze základní myšlenky, kterou je podpora zdravého životního stylu. Vybranými aktivitami chce oslovit občany měst na území Libereckého kraje, neformálně s nimi pohovořit o tom, jak mohou o své zdraví pečovat, popřípadě podat informace, konkrétní rady, někdy i vyvrátit mýty a překonaná tvrzení nebo vyslechnout názory a zkušenosti z oblasti péče o zdraví. Podrobný program s časy i místem konání je k dispozici na přiloženém letáku.