

# Hravě jak žít zdravě zjistí návštěvníci ve čtvrtek 27. října v OC Forum



Akce se koná pod záštitou **Mgr. Vladimíra Richtera**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu zdravotnictví a **Mgr. Jiřího Ultra**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů, územního plánování a rozvoje venkova.

Srdečně vás zveme na akci



## Program:

**„Žádný cukr, žádná slánka, jezte zdravě! Floriánka“** – ochutnávka zdravých jídel a zákusků včetně receptů (zajišťuje kavárna Floriánka, Jablonec nad Nisou), informace o zásadách zdravého stravování (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).

**„Umíme si čistit zuby?“** – informace o prevenci zubního kazu, praktická ukázka správné techniky čištění zubů na 3D modelu. Účastníci mohou po teoretickém proškolení získat zubní kartáček, vzorek zubní pasty nebo vzorek péče o zubní náhradu zdarma – pouze do vyčerpání zásob (zajišťuje Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Liberec).

**„Zdraví v pohybu – Pohyb ve zdraví“** – nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu (síla stisku ruky, množství tuku a svalstva, zjištění klidové srdeční frekvence), ukázka chytrých náramků a krokometrů k monitoringu pohybové aktivity (zajišťuje Katedra tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci).

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

**„Hravě v hlavě“** – seznámení účastníků s významem duševního zdraví. Tipy, jak zůstat v psychické kondici a co dělat, když přijde nepohoda (zajišťuje FOKUS Turnov, z.s.).

Všechny aktivity jsou určeny pro širokou veřejnost a **vstup je zdarma.**

14. 10. 2022 15:02

**Ochutnat zdravá jídla a zákusky, zjistit, zda si správně čistí zuby, změřit si sílu stisku ruky nebo množství svalstva, seznámit se s významem psychického zdraví. To a mnoho dalšího mají možnost zažít návštěvníci akce Hravě jak žít zdravě, která se uskuteční 27. října v přízemí libereckého obchodního centra Forum.**

*„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.

Od 10:00 do 17:00 hodin mohou návštěvníci ochutnat zdravá jídla a zákusky, získat tipy na recepci a informace z oblasti zdravého stravování. Zjistí také, zda si umí správně čistit zuby. Po teoretickém proškolení mohou získat zubní kartáček, vzorek zubní pasty nebo vzorek péče o zubní náhradu zdarma. Dále proběhne nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu a seznámení účastníků s významem duševního zdraví. Návštěvníci akce se dozvědí také důležité informace o prevenci rakoviny.

Akce se bude konat pod záštitou Mgr. Vladimíra Richtera, člena rady kraje pověřeného řízením resortu zdravotnictví a Mgr. Jiřího Ulvra, člena rady kraje pověřeného řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů, územního plánování a rozvoje venkova a zároveň politika odpovědného za projekt Zdravý Liberecký kraj.