

# HRAVĚ jak žít ZDRAVĚ tentokrát v Turnově - pátek 19. května



**HRAVĚ  
jak žít  
ZDRAVĚ**

**pátek 19. 5. 2023 od 16.00 do 19.00 hodin**  
Polyfunkční komunitní centrum Fokus Turnov, z. s., a okolí, Skálůva ulice

**Program:** Informace: [www.turnov.cz](http://www.turnov.cz) a na facebooku [@mestoturnov](https://www.facebook.com/mestoturnov)

- „**Zdraví v pohybu, pohyb ve zdraví**“ – měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu – síla stisku ruky, množství tuku a svalstva, měření klidové srdeční frekvence (zajišťuje 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 (zajišťuje FOKUS Turnov, z. s.).
- „**Saháš si na ně? Dobře děláš!**“ – informace k prevenci rakoviny prsou a varlat, praktické ukázky a možnost návčivky samovyšetření na 3D modelech (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).
- „**Učíme pomáhat**“ – ukázka a možný nácvik první pomoci, obsluha automatizovaného externího defibrilátoru (AED) v laičké resuscitaci, ukázka různých poranění a jejich ošetření (zajišťuje MS ČČK 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 – pouze do vyčerpání zásob (zajišťuje Střední zdravotnická škola, Turnov).
- „**Hlava v pohodě**“ – jaké možnosti pro zachování duševního zdraví nabízí naše město dětem i dospělým? Máte pocit, že není, kam se obrátit, když potřebujete pomoci? Cesty existují! Přijďte se s nimi seznámit a přesvědčit se, že nikdo nemusí být v těžké chvíli sám. Rezervujte si místo na semináři: [tomanova@vctu.cz](mailto:tomanova@vctu.cz) (seminář zajišťuje Vzdělávací centrum Turnov, o.p.s.).
- „**Liga proti rakovině**“ – výstava o zdravém životním stylu a kvízy s odměnami pro úspěšné luštitelé. Hrátky pro děti i hravě dospělé. Bohatá nabídka publikací Ligy proti rakovině pro všechny zájemce zdarma (zajišťuje Liga proti rakovině Praha).
- „**Máš to v krvi**“ – jak na správné měření krevního tlaku v domácích podmínkách, měření cukru v krvi, prevence ploché nohy (zajišťuje Krajská nemocnice Liberec, a.s. – Panochova nemocnice Turnov).

**vstup zdarma – chutné a zdravé občerstvení – skvělá hudba Duo Big Band**

**Všem partnerům akce děkujeme**

15. 05. 2023 10:11

V pátek 19. května odpoledne si můžete ověřit, jak je na tom Vaše zdraví. Přijďte si pro radu, jak o své zdraví lépe pečovat, jak odhalit neduhy nebo poskytnout první pomoc. Vše s příjemným hudebním doprovodem i něčím dobrým na zub.

**Město Turnov ve spolupráci s Libereckým krajem srdečně zve na akci HRAVĚ jak žít ZDRAVĚ, a to v pátek 19. května 2023 od 16 hodin v Polyfunkčním komunitním centru a jeho okolí ve Skálově ulici.** Těšte na velkou porci informací a zážitků, které mohou prospět Vašemu tělesnému či duševnímu zdraví.

Záštitu nad akcí převzal Mgr. Vladimír Richter, člen Rady Libereckého kraje pověřený řízením resortu zdravotnictví, Mgr. Jiří Ulvr, člen Rady Libereckého kraje pověřený řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů, územního plánování a rozvoje venkova a Ing. Tomáš Hocke, starosta města Turnov.

Na jednotlivých stanovištích, které zaplní interiér i okolí centra Fokusu Turnov, z. s., si můžete nechat změřit nejrůznější ukazatele zdravotního stavu – od krevního tlaku, hladiny cukru v

krvi po množství tuku a svalstva nebo sílu stisku ruky. Naučíte se, jak správně na samovyšetření prsou i varlat, Vaše děti například jak se správně starat o zoubky. Za nácvik si určitě odnesou nějakou drobnost, Vy zase nejružnější zajímavé informace a informační materiál. Poutavá zdravotní fakta nabídne Liga proti rakovině, která rozloží interaktivní výstavu doplněnou kvízem, nebo stánek místní skupiny ČČK Turnov, která Vás mimo jiné naučí, jak dobře poskytnout první pomoc.

Myslíme i na Vaši duševní pohodu, Fokus Turnov Vám ve svém stánku poradí, jak zůstat v psychické kondici a co dělat, když přijde nepohoda. Vzdělávací centrum Turnov v rámci projektu Hlava v pohodě nabídne možnosti pro pomoc v duševních obtížích na praktickém semináři (na seminář si rezervujte místo na e-mailu: tomanova@vctu.cz).

O to, abyste zažili skutečně příjemné odpoledne, se postará hudební doprovod skupiny Duo Big Band i nabídka zdravého občerstvení. Při své cestě do Skálovy ulice se pak nezapomeňte zastavit v prostorách nových beachvolejbalových kurtů hned za polyfunkčním centrem. TJ Turnov pro Vás totiž připravilo premiérové představení zbrusu nového areálu pro sportovní vyžití.

Užijte si krásné odpoledne zdravě, o zdraví a v pohodě. Těšíme se na Vás.

**Zdroj:** [TZ město Turnov](#) / Marcela Jandová, tisková mluvčí