



Pohni se svým zdravím aneb Den zdraví v Ostravě Porubě

Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439

Projekt je financován z prostředků ESF OP Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Pohni se svým zdravím aneb Den zdraví v Ostravě Porubě

Ve čtvrtek 19. září 2019 můžete navštívit stánek našeho projektu na Dnu zdraví v Ostravě Porubě na Havlíčkově náměstí. V době od 10 do 17 hodin vám na našem stanovišti nabídneme změření hladiny cholesterolu z kapilární krve, výše krevního tlaku, procenta skrytého tělesného tuku a BMI. Zjištěné výsledky zhodnotíme a doporučíme postup k jejich případnému snížení. K dispozici budou i moderní zdravotně-výchovné materiály.

Účastníci Dne zdraví se budou moci zapojit také do tanečního workshopu, lekce tradičního čínského cvičení Čchi - kung a nejenom maminky si budou moci vyzkoušet strollering - kondiční cvičení s kočárky. Návštěvníci se mohou seznámit i s canisterapií, zakoupit si regionální produkty a občerstvit se v kavárničce v parku.

Program na našem stanovišti je podpořený v rámci projektu Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením, který realizuje SZÚ v letech 2018 - 2022. Připravena budou mimo jiné i stanoviště dalších partnerů akce: Krevního centra Fakultní nemocnice Ostrava, Lékařské fakulty Ostravské univerzity, spolku Mens Sana.

Oficiální plakátek k akci můžete stáhnout: [zde](#).