

## Zápis o aktivitě:

### DEN ZDRAVÍ VE SLIVENCI 2017

**Termín : sobota 23. Září 2017, 13:00 – 17:00 hod**

Již podruhé městská část zorganizovala **DEN ZDRAVÍ VE SLIVENCI**. Akce byla finančně podpořena MHMP a konala se pod záštitou radního HMP pro oblast zdravotnictví .

V letošním roce jsme spolupracovali s agenturou SWEN, zastoupenou paní Světlanou Němcovou, která zajistila všechna odborná vyšetření, která probíhala v zasedací místnosti Úřadu MČ Praha - Slivenec a v Klubu seniorů na stejném místě. Celkově se uskutečnilo 659 měření v těchto oblastech a s těmito výsledky :

	Změřených	vysoké hodnoty	vyšší hodnoty
měření tlaku	85	13	15
výživová poradna	88	0	62
kontrola znamének	32	2	1
měření cukru	78	5	9
cholesterol	78	11	12
cévní vyšetření	92	1	51
osteoporóza	56	7	11
spirometr	65	0	0
saturace	65	0	0
krevní skupiny	20		

Další částí programu byly bloky cvičení : Tabatou za zdravím, Kondiční cvičení pro zdraví, Pilates a cvičení pro zdravá záda, které se konaly vždy po hodině v prostoru Fit Švestky.

Na návsi u rybníka byla ukázka první pomoci, kterou zajistil Oblastní spolek ČČK pro Prahu 1 a ve stanu měl připraveny základní ukázky první pomoci, zájemci si mohli vyzkoušet resuscitaci a pro děti bylo připraveno oblíbené maskování zranění.

PrimaWine připravila v Kavárně Café le Papillon ochutnávku zdravých pokrmů – dýňová polévka, dýňové muffiny, pomazánka z červené řepy, humus z cizrny se zeleninovými chipsy a brownies z červené řepy, k pití pak bezinkovou a okurkovou limonádu. Zájemci si mohli vzít vytištěné recepty na zmíněné pokrmy s sebou, aby si je mohli připravit i doma.

Kosí zob, prodejna nebalených potravin a zdravé výživy připravil letáček, kdy po jeho složení vznikla malá kapsička na sušené dýňovo-cuketové placky se semínky.

Zejména dětské návštěvníci si užili skákání ve skákacím hradu a mohli si vyzkoušet nový moderní sport paddleboard na místním rybníčku. Všichni byly šikovni a nikdo se nevykoupal.

Reklamní studio pan Krejčího zajistilo propagační materiály na celou akci – letáky, plakáty, roll-upy.

Jana Valtrová Vávrová  
Koordinátor MA21