



# MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA-SLIVENEC

## DEN ZDRAVÍ 2017

SOBOTA 23. ZÁŘÍ 2017, 13.00 - 17.00

Akce se koná pod záštitou radního pro oblast zdravotnictví  
a je finančně podpořena z rozpočtu MHMP.



místní Agenda 21



## DEN ZDRAVÍ, 23. ZÁŘÍ 2017 13:00 – 17:00 HOD

### PROGRAM:

#### Úřad MČ, K Lochkovu 6/2 – 1. patro, zasedací sál

Co můžete zjistit o svém zdravotním stavu :

- 13:00 – 17:00 měření celkového cholesterolu
- 13:00 – 17:00 měření tělesného tuku, BMI a výživová poradna
- 13:00 – 17:00 měření cukru
- 13:00 – 17:00 měření krevního tlaku, tepu, krevní skupiny, žilní vyšetření
- 13:00 – 17:00 měření kyslíku v krvi spirometrem
- 13:00 – 17:00 osteoporóza

#### Úřad MČ, K Lochkovu 6/2 – přízemí, klub seniorů

- 13:00 – 17:00 kontrola mateřských znamének

#### Náves pod rybníkem

Víte jak ošetřit zranění, jak poskytnout první pomoc, to zjistíte ve stánku ČČK:

- 13:00 – 17:00 PRVNÍ POMOC – ukázky první pomoci Českého červeného kříže  
základy první pomoci, ošetření zranění

Trocha aktivity :

- 13:00 – 17:00 Paddleboard – ukázka nového moderního sportu na rybníku
- 13:00 – 17:00 skákací hrad – parkoviště

Něco zdravého na zub :

- 13:00 – 17:00 prezentace a ochutnávka zdravých potravin a pokrmů – v Café le Papillon

#### FIT Švestka, Ke Smíchovu 315/110, 1. Patro

Co Vám pomůže být ve formě a fit ? Ukázkové lekce různých druhů cvičení,  
vyzkoušejte všechny :

- 13:00 – 14:00 TABATOU za zdravím s lektorkou V. Kafkovou
- 14:00 – 15:00 KONDIČNÍ CVIČENÍ pro zdraví s lektorkou V. Kafkovou
- 15:00 – 16:00 PILATES – zdravotní cvičení s lektorkou A. Javůrkovou
- 16:00 – 17:00 CVIČENÍ pro zdravá záda (nejen) pro seniory s lektorkou A. Javůrkovou