



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Město Jilemnice pořádá v rámci projektu
"Rozvoj MA21 v Jilemnici"

kampaň

DNY ZDRAVÍ

Jilemnice je od roku 2002 zapojena do Národní sítě zdravých měst ČR
v rámci projektu WHO "Zdravé město".

19. září 2017

"Správný pohyb nebolí" 13:00 - 16:00 hod. - Cvičení v přírodě

v Sokolském parku 13:00 - 14:00 hod.

Cvičení pro každého, kdo chce návod na to jak si
jednoduše, ale efektivně zacvičit:

1. část: zahřívací část - cviky na zahřátí a protažení
těla
2. část: kruhový trénink - ukázky cviků na přístrojích;
cviky s vlastním tělem - práce s hlubokým
stabilizačním systémem (během cvičení dohlédneme
na správné provedení techniky cviku).

v Zámeckém parku

1. část: 14:30 - 16:00 cvičení pro rodiče s dětmi -
20-30min
2. část: 15:00 - 15:55 jóga pro děti (cca od 3 do 8 let)
powerjóga pro dospělé - začátečníky

"Víme, co nám prospívá a co škodí?"

13:00 - 16:00 hod. - Masaykovo náměstí

Poradna zdraví

Prevence je důležitá jak u kardiovaskulárních
onemocnění, tak u onemocnění onkologických, ale
současně i v případě nemocí psychických.

Bezplatně Vám vypočítáme kardiovaskulární riziko
a riziko diabetu, změříme složení Vašeho těla, BMI
a krevní tlak.

Program pro děti i dospělé:

- "Sůl nad zlato a kdy si na ni dávat pozor"
- Hry pro děti
- Potravinová pyramida

"Umíme pomoci?"

13:00 - 16:00 hod. - Masarykovo náměstí

Program pro děti i dospělé:

- ukázky poskytnutí první pomoci
- poskytnutí nezbytně důležitých informací, které pomohou v záchraně lidského života
- rychlá zdravotnická pomoc a prohlídka sanitky Nonstopmedic
- karidopulmonální resuscitace
- praktický nácvik kardiopulmonální resuscitace.

Projekt: Rozvoj MA21 v Jilemnici
Registrační číslo projektu: CZ.03.4.74/0.0/0.0/16_033/0003005
Termín realizace: 01/2017 - 12/2018

Změna programu vyhrazena