



Mesto Trnava Vás pozýva



7 dní zdravia

od 5. do 11. júna 2015

- 5. júna od 10.00 do 13.00 h a od 15.00 do 17.00 h v Mama klube na Limbovej 4**
ZDRAVÉ ZÚBKY – zábavno-poučná beseda pre škôlkarov a žiačikov
ZDRAVÉ DETI – prednáška s ortopédom a pediatričkou pre mamičky
ŠTAFETA ZDRAVIA – interaktívne stanovišťa pre najmenších
ZÁBAVNÉ HRY A SÚŤAŽE
- 6. júna od 9.00 do 18.00 h – Golf Trnava, Kamenný mlyn 11**
DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ NA GOLFE
- 7. júna o 10.00 h pred radnicou**
DOSTAŇ PRIMÁTORA DO FORMY – beh s primátorom mesta
- 7. júna od 14.00 do 18.00 h – TMT zóna (T-mall) Trnava**
NETRADIČNÉ ŠPORTY
- 8. júna od 9.30 h – Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Pekárska ulica**
PREDNÁŠKY (maximálne 20 osôb)
9.45 – 10.45 h Význam poznania osobnosti z pohľadu psychológie
11.00 – 12.30 h Poskytovanie prvej pomoci – KOS Trnava a Falck
13.00 – 14.30 h Poskytovanie prvej pomoci – KOS Trnava a Falck
14.45 – 15.45 h Význam poznania osobnosti z pohľadu psychológie
9.30 – 10.15 h, 13.30 – 14.15 h **RELAXAČNÉ CVIČENIE** (maximálne 20 osôb)
SÚŤAŽE S VÝHRAMI – bystrá myseľ, bingo, atď... (počas celého dňa)
- 9. júna od 9.00 do 15.00 h v Kalokagatii na Streleckej 1**
ZDRAVIE S KALOKAGATIOU
CESTA ZÁCHRANY ŽIVOTA – 5 PÉ – náučno-interaktívne stanovišťa zamerané na záchranu života pre žiakov základných škôl
ZDRAVÉ ZÚBKY – zábavno-poučná beseda pre škôlkarov a žiačikov
PREMIETANIE POPULÁRNO-NÁUČNÝCH FILMOV o zdravotníckej pomoci v rozvojových krajinách pre žiakov, študentov SŠ a dospelých
DETOXIKÁCIA ORGANIZMU – prednáška spojená s ochutnávkou čaju
POHYBOM KU ZDRAVIU – cvičíme zumbu a jogu
ZDRAVIE NA TANIERI – zábavné interaktívne aktivity pre škôlkarov o zdravých a nezdravých potravinách: Je všetko, čo nám chutí, zdravé?
PREZENTÁCIA A OCHUTNÁVKA biopotravin a bioproduktov
- 9. júna – VMČ č. 5 Trnava – Juh** (Linčianska), Denné centrum Limbová 11
14.00 – 15.00 h Meranie tlaku krvi
15.00 – 16.00 h Význam racionálnej stravy pre seniorov
prednáša MUDr. Štefan Krištofik, MPH
16.00 h 30 minút s poslancami VMČ – prechádzka po sídlisku
ZŠ na Ulici M. Gorkého – prednášky so zameraním na protidrogovú prevenciu pre žiakov 2. stupňa základnej školy
- 9. júna Dni zdravia v PSA Slovakia**
Meranie krvného tlaku, BMI, meranie podielu vody, tuku a svalov v tele, meranie kyseliny močovej, glukózy
- 10. júna Dni zdravia v PSA Slovakia**
ŠKOLA CHRBTY VO VOZIDLE – dynamický workshop zameraný na inštruktáž ergonomických možností v aute, ktoré dokážu eliminovať bolesti krížov, brnenie dolných končatín, strnulosť a zhoršenú pohyblivosť počas dlhších ciest
- 10. júna o 10.00 h na Trojičnom námestí**
POCHOD ZDRAVIA SENIOROV – turistický pochod z Trojičného námestia do Kamenného mlyna v spolupráci s dennými centrami seniorov
- 10. júna o 10.30 h – v Trnavskom materskom centre na Okružnej 20**
ZÁSADY SPRÁVNEHO STRAVOVANIA V RODINE
- 11. júna od 8.00 do 15.30 h DEŇ ZDRAVIA NA RADNICI**
8.00 – 15.30 h PREVENTÍVNE VYŠETRENIA (cholesterol, cukor, poradenstvo)
8.00 – 15.30 h ODBERY VZORIEK VODY A ZELENINY
- 8.00 – 18.00 h MERANIE TLAKU KRVI na uliciach mesta**
- 8.30 – 18.00 h ZUŠ M. Schneidera Trnavského**
MASÁŽE A OCHUTNÁVKA LIEČIVÝCH ČAJOV
- 8.30 – 11.00 h – Mestský úrad, Trhová 3**
SVETOVÝ DEŇ DARCOV KRVI v spolupráci s Národnou transfúznou službou
- 9.00 – 18.00 h na Trojičnom námestí**
PREZENTÁCIA ORGANIZÁCIÍ tretieho sektora – kultúrny a športový program
DVOR NÁDEJE – prezentácia organizácií združujúcich zdravotne a telesne postihnutých občanov
- 12. júna od 8.00 do 13.00 h na radnici**
8.00 – 13.00 h ODBERY VZORIEK VODY A ZELENINY
- 12. júna od 8.00 do 12.00 h – RÚVZ Trnava, Halenárska 23**
PREVENTÍVNE VYŠETRENIA (cholesterol, cukor, poradenstvo)

Sprievodné podujatie:

27. júna o 18.00 h – parkovisko na Rybníkovej ulici
PSA Trnava inline

Spoluorganizátori 7 Dní zdravia 2015:

PSA PEUGEOT CITROËN

Slovakia

