

ODBORNÉ PORADENSTVÍ V OBLASTI ZDRAVÍ, ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU
A POHYBOVÝCH AKTIVIT

DEN ZDRAVÍ

**Havlíčkovo náměstí, Ostrava-Poruba
22. září 2017 od 10.00 hodin**

PROGRAM

Odborné poradenství v oblasti zdraví a prezentace zdravého životního stylu
10.00–18.00 hod.

- ⇒ Měření na analyzátoru tělesné hmotnosti (BMI index, tělesný tuk)
- ⇒ Výživové poradenství
- ⇒ Měření zraku
- ⇒ Poradna pro odvykání kouření
- ⇒ Poradenství v oblasti léčebné kosmetiky
- ⇒ Fyzioterapie
- ⇒ Laktační a předporodní poradenství
- ⇒ Ukázky první pomoci, základy resuscitace
- ⇒ Prezentace Krevního centra FNO

Přednáška

15.00 hod.

prof. MUDr. Rajko Doleček, DrSc.: Mám 92 let – mohu k tomu něco říct?

Pohybové aktivity

10.00–11.00 hod.

- ⇒ Lekce kondičního cvičení pro seniory (cvičební podložky s sebou)

13.00–18.00 hod.

- ⇒ Cvičení s trenéry z Jatomi Fitness v OC Forum Nová Karolina, Ostrava

10.00–18.00 hod.

- ⇒ Nordic walking – správná technika chůze s holemi, praktická instruktáž
(hole NW k zapůjčení)

Pro děti

10.00–18.00 hod.

- ⇒ Zdravovědný koutek – puzzle, kvízy
- ⇒ Canisterapie

15.00–18.00 hod.

- ⇒ Swanky – škola in-line bruslení

Změna programu vyhrazena.