



Mesto Trnava Vás srdečne pozýva na

DNI ZDRAVIA 2016

12. - 18. jún Trnava

12. jún – nedeľa

10.00 – 16.00 **FitUp ŠPORTOVÝ DEŇ** v športovom areáli Lokomotívy

13. jún – pondelok

7.00 – 11.00 **ZDRAVÉ RAŇAJKY** v rotunde Spiegelsaal

8.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA DETÍ** v Základnej škole na Ul. Maxima Gorkého 21

9.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA STREDOŠKOLÁKOV** na Strednej odbornej škole elektrotechnickej, Sibírska 1

10.00 – 11.00 **PREDNÁŠKA O ZDRAVEJ ŽIVOTOSPRÁVE**, merania krvného tlaku a tuku
v Dennom centre pre seniorov v Modranke na Dedinskej 9

15.00 **PREDNÁŠKA O OČKOVANÍ**, doc. PhDr. Daniela Kállayová, PhD., MPH na Trnavskej univerzite

Popoludní **ČAJ O PIATEJ** – ochutnávka zdravých čajov v rotunde Spiegelsaal

14. jún – utorok

7.00 – 11.00 **ZDRAVÉ RAŇAJKY** v Rotunde Spiegelsaal

8.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA DETÍ** v Základnej škole na Ul. Maxima Gorkého 21

9.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA STREDOŠKOLÁKOV** na Strednej odbornej škole elektrotechnickej, Sibírska 1

8.00 – 16.00 **DNI ZDRAVIA V PSA SLOVAKIA** – merania, poradenstvo (správne sedenie za počítačom, pohybové cviky), PSA Slovakia

9.00 – 13.00 **DEŇ ZDRAVIA S KALOKAGATIOU** na Streleckej 1

13.30 – 14.30 **MERANIE KRVNÉHO TLAKU A TUKU** v Dennom centre pre seniorov, Beethovenova 20

14.00 **PREDNÁŠKA PRE SENIOROV** - Vplyv životného prostredia na zdravie človeka. Kvalita a bezpečnosť potravín, PhDr. Tomáš Habánik a Mgr. Michal Garaj v Dennom centre pre seniorov, Limbová 11

16.00 – 18.00 **PORADENSTVO V OBLASTI CVIČENIA A VÝŽIVY S FITUP** - ukážky cvičení s vlastnou váhou a Bar Warriors Trnava na pešej zóne pred radnicou

Popoludní **ČAJ O PIATEJ** – ochutnávka zdravých čajov v rotunde Spiegelsaal

15. jún – streda

7.00 – 11.00 **ZDRAVÉ RAŇAJKY** v rotunde Spiegelsaal

8.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA DETÍ** v Základnej škole na Ul. Maxima Gorkého 21

9.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA STREDOŠKOLÁKOV** na Strednej odbornej škole elektrotechnickej, Sibírska 1

8.00 – 16.00 **DNI ZDRAVIA V PSA SLOVAKIA** – poradenstvo v oblasti zdravej výživy, merania, PSA Slovakia

10.00 – 15.00 **POCHOD ZDRAVIA SENIOROV** z Trojičného námestia do Kamenného mlyna

17.00 **ČAJ O PIATEJ S PREDNÁŠKOU** – ochutnávka a prednáška o zdravých čajoch v rotunde Spiegelsaal

17.00 **PIKNIK A DISKUSIA** v komunitnej záhrade na Mozartovej 10

18.00 **TRÉNING – BERNOHY** na Slávií

16. jún – štvrtok

7.00 – 11.00 **ZDRAVÉ RAŇAJKY** v rotunde Spiegelsaal

8.00 – 15.00 **DEŇ ZDRAVIA NA RADNICI** – poradenstvo, preventívne vyšetrenia, odbery vzoriek vody a zeleniny, na radnici

8.30 – 17.30 ukážky predlekárskej prvej pomoci, meranie tuku, ochutnávka liečivých čajov na radnici

8.30 – 17.30 **KLASICKÁ MASÁŽ** v ZUŠ M. Sch. Trnavského, Štefánikova 2

8.30 – 17.30 **MERANIE KRVNÉHO TLAKU** na pešej zóne

8.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA DETÍ** v Základnej škole na Ul. Maxima Gorkého 21

8.30 – 12.00 **PREZENTÁCIA ČINNOSTI LIGY PROTI RAKOVINE A VYSTRIHAJ SA SLOVENSKO** na radnici

8.00 – 16.00 **DNI ZDRAVIA V PSA SLOVAKIA** – poradenstvo a prednášky o ústnej hygiene, PSA SLOVAKIA

9.00 – 18.00 **DVOR NÁDEJE** – prezentácia kreativity hendikepovaných detí a dospelých na pešej zóne

10.00 **PREDNÁŠKY PRE SENIOROV** – Ľudské práva a seniori, Medzigeneračné vzťahy
doc. PhDr. Oľga Bočáková, PhD. a PhDr. Darína Kubičková, PhD. v Dennom centre seniorov
pri KJ Slovenska, Novosadská 4

Popoludní **ČAJ O PIATEJ** – ochutnávka zdravých čajov v rotunde Spiegelsaal

15.00 **PREDNÁŠKA PRE SENIOROV** – Bystrá myseľ, cvičenie mozgu doc. PhDr. Oľga Bočáková, PhD,
PhDr. Darína Kubičková, PhD. a PhDr. Tomáš Bečár v Dennom centre seniorov na Kopánke, Ludová 14

16.00 **BEH DETÍ** Športové ihrisko, Nerudova 15

16.30 – 17.30 **PRVÁ POMOC U DETÍ**, PhDr. Andrea Bratová, PhD. na Trnavskej univerzite

17. jún – piatok

7.00 – 11.00 **ZDRAVÉ RAŇAJKY** v rotunde Spiegelsaal

8.00 – 15.00 **DEŇ ZDRAVIA NA RADNICI** – poradenstvo, preventívne vyšetrenia, odbery vzoriek vody a zeleniny na radnici

8.30 – 17.30 ukážky predlekárskej prvej pomoci, meranie tuku, ochutnávka liečivých čajov na radnici

8.30 – 17.30 **KLASICKÁ MASÁŽ** ZUŠ M. Sch. Trnavského

8.30 – 17.30 **MERANIE KRVNÉHO TLAKU** na pešej zóne

8.00 – 11.00 **DNI ZDRAVIA DETÍ** v Základnej škole na Ul. Maxima Gorkého 21

Popoludní **ČAJ O PIATEJ** – ochutnávka zdravých čajov v rotunde Spiegelsaal

18.00 **24 HODÍN LE SLÁVIA** – ŠTART charitatívneho štafetového behu v areáli Slávie

19.00 **ZDRAVÁ GRILOVAČKA** v rotunde Spiegelsaal

18. jún – sobota

9.00 – 12.00 **FÉROVÉ RAŇAJKY V TRNAVE**, Synagóga Café

9.00 – 18.00 **DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ NA GOLFE**, Golf Trnava, Kamenný mlyn

13.00 – 19.00 **MINIFUTBALOVÝ TURNAJ**, Športové ihrisko, Jiráskova 19

18.00 **24 HODÍN LE SLÁVIA** – CIEL charitatívneho štafetového behu v areáli Slávie

Spríevodné podujatia

13. – 17.6. od 11.00 do 13.00 **PRINES SI OBED A VYCHUTNAJ SI HO V ZÁHRADE** na nádvorí Domu hudby Mikuláša Schneidera Trnavského

17. – 19. júna od 14.00 do 19.00 **VSTUPNÉ S 50% ZĽAVOU** pre malých i veľkých milovníkov adrenalínu v Lanovom centre Slávia

25. júna od 16.00 do 20.00 PSA Trnava inline 2016

partneri:

