

Tisková zpráva
25. 9. 2017

Dny zdraví 2017 ve znamení prevence onkologických onemocnění

Úspěšná výstava Ligy proti rakovině „Každý svého zdraví strůjcem“, která již 10 let putuje po českých a moravských městech, má v letošním roce zastávku na táborských Dnech zdraví. Výstava si klade za cíl oddémonizovat téma rakoviny. Program je připraven jak pro dospělé, tak pro děti. Návštěvníci si budou moci nechat zdarma změřit některé zdravotní ukazatele a vyšetřit mateřská znaménka, pihy a změny na kůži. Vedle výstavy se přichozím představí také poskytovatelé zdravotnických, sociálních služeb a sportovní nabídky ve městě. Nebude chybět zdravé pečivo a ochutnávka olejovo-bílkovinné stravy. Dny zdraví proběhnou na náměstí T. G. Masaryka v úterý 3. října od 10 do 18 hodin a ve středu 4. října od 9 do 17 hodin. Na kampaň navazují doprovodné akce v dalších říjnových dnech.

Po oba dny získají návštěvníci informace o prevenci a možnostech léčby onkologických onemocnění. Téma prevence je představováno odlehčeným způsobem pomocí **vtipů známých autorů Vladimíra Jiráčka, Jiřího Slívy a Miroslava Bartáka**, nebo vynikajících **fotografií Františka Dostála**, jehož objektiv zachycuje obyčejné lidi v běžných situacích každodenního života. Součástí expozice jsou i panely určené nejmenším dětem, které si v bohatě ilustrované části najdou informace o zdravém životním stylu. Nejen pro dětské návštěvníky, žáky a studenty jsou kromě expozice připraveny i **zábavné hry, kde si vyzkoušejí své fyzické i smyslové dovednosti pod heslem „Zkus, jak jsi na tom“**. Na úspěšné řešitele testu čekají odměny. Dospělým návštěvníkům akce Liga proti rakovině Praha ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem nabídne také **mobilní „vyšetřovnu“**. Každý zájemce si může nechat změřit např. hladinu cholesterolu, krevní tlak, výši BMI, procento skrytého tuku v těle. Lékaři a zdravotníci poradí v oblasti zdravého životního stylu, nekuřáctví i obezity. V rámci boje proti jednomu z nejagresivnějších typů rakoviny, melanomu, přizvala Liga proti rakovině ke spolupráci také dermatology. Na místě proto bude přítomen odborný lékař, se kterým můžete konzultovat mateřská znaménka, pihy, změny na kůži. Vstup na výstavu i vyšetření jsou zdarma.

Společně s výstavou se návštěvníkům představí **projekt Zdravé město Tábor**, v jehož rámci se kampaň Dny zdraví koná. Na stánku projektu najdete, kromě obecných informací o projektu a nabídky volnočasových aktivit v Táboře, také informace o Nemocnici Tábor, Klubu naděje Tábor, spolku Rybka – Tábor, Svazu diabetiků Tábor, Fit Studiu O.K. a Studiu Grand. K dispozici budou také informace o nově vzniklém klubu Parkinsoniků v Táboře. S vlastním prezentačním stánkem se představí Sjedenocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, Život 90 s propagací tísňové péče, Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory s kompenzačními pomůckami, FOKUS Tábor s výstavou „Ti, kterým se vyhýbáme“ a simulátorem schizofrenie „Psychobudka“, Jóga v denním životě Tábor s nabídkou i ukázkou kurzů cvičení a Rodinné centrum Radost. Návštěvníci budou mít možnost ochutnat zdravé pečivo ve stánku Pekařství u buchtičky a housičky nebo olejovo-bílkovinnou stravu podle Dr. Johanny Budwig. Ve středu 4. října se navíc bude prezentovat Střední zdravotnická škola Tábor, Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity a Domácí hospic Jordán. Milovníci hry v šachy si mohou přímo na náměstí zahrát partii na novém šachovém stolku. Šachy si mohou půjčit ve stánku Zdravého města nebo přinést vlastní.

Dny zdraví nebudou jen dvoudenní akcí na náměstí T. G. Masaryka. V první polovině října je doplní řada zajímavých doprovodných akcí. V pátek 6. října si můžete vyzkoušet chůzi **Nordic walking** s lektorkou Libuší Brázdovou. Start procházky je v 16 hodin na parkovišti v Jordánské ulici a je nutné si předem rezervovat účast. Fit Studio O.K. si na 6. a 7. října připravilo podzimní Dny zdraví. Vyzkoušet si můžete **Pilates, Vital jógu nebo Fit Dance**. Rezervace míst na jednotlivé lekce je nezbytná. V sobotu

7. října pořádá Klub českých turistů 14. ročník **hvězdicového pochodu „Od Tábora až k nám“**. Doporučené trasy o délce 15–31 km mají společný cíl v Chýnově. Letošní ročník pochodu je navíc zařazen do celostátní akce Klubu českých turistů „100 let republiky, 130 let v pohybu“. V rámci pochodu se také můžete zapojit do Stoletého losování o ceny. Ve středu 11. října vyjdou do ulic studenti s kasičkami **celonárodní sbírky na podporu služeb pro nevidomé „Bílá pastelka“**. Sbíрку organizuje Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. Ve stejný den odpoledne se uskuteční **turnaj v pétanque** na hřišti u Jordána. Tříčlenná družstva se mohou hlásit do 9. října u koordinátorky Zdravého města. Turnaj pořádá Město Tábor ve spolupráci se Svazem postižených civilizačními chorobami. V sobotu 14. října dorazí Dny zdraví také do Studia Grand. Vyzkoušíte si **Pilates válce a toning ball, Tabatu a Bosu basic**. Na každou lekci je nutné se předem rezervovat.

Podrobné informace naleznete na www.taborcz.eu – odkaz Zdravé město a MA21 – Aktuality, na www.visittabor.eu nebo na Facebooku.

Kontakt:

Město Tábor

Ing. Jana Lorencová

koordinátorka Zdravého města a MA21

tel. 381 486 166, 770 141 190

e-mail: jana.lorencova@mutabor.cz