

Den zdraví na Ostravské univerzitě: Společně pro prevenci, společně pro zdraví - OU@live

21.10.2025 - | Fakultní nemocnice Ostrava

První ročník akce s názvem Den zdraví s podtitulem „Společně pro prevenci, společně pro zdraví“ chystá Ostravská univerzita chystá na středu 29. října. Událost proběhne v budově sportu City Campusu Ostravské univerzity a nabídne návštěvníkům i návštěvnicím bohatý program zaměřený na zdravý životní styl, prevenci a pohyb.

Akci pořádá Ostravská univerzita ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Ostrava, Pedagogickou fakultou a Lékařskou fakultou Ostravské univerzity. Odborníci z partnerských institucí se podílejí na přípravě programu i na jeho odborném obsahu.

Bohatý program s odborníky i pohybem

Program nabídne panel odborných přednášek zaměřených na prevenci a zdravý životní styl.

Návštěvníci a návštěvnice si budou moci vyzkoušet řadu interaktivních měření a testování, mezi nimi například:

- měření krevního cukru a krevní skupiny,
- vyšetření zraku a kožních znamének,
- diagnostiku chodidel a analýzu běhu,
- měření složení těla, síly úchopu, čichu a kognitivních funkcí.

Součástí programu budou také pohybové workshopy zaměřené na strečink, mobilitu, sílu a cvičení s fitballem, stejně jako sportovní aktivita basketbal 3 na 3. Na místě nebude chybět nutriční poradna ani poradenství v oblasti péče o chrup.

Připraveny jsou aktivity pro děti i soutěž o hodnotné ceny

Na své si přijdou i nejmenší účastníci a účastnice. Díky Institutu zdraví s úsměvem bude připraven dětský koutek s opičí dráhou, svačinkou a ukázkami správné techniky čištění zoubků formou hry.

Každý návštěvník a návštěvnice získá při vstupu soutěžní kartičku. Po absolvování alespoň tří testování nebo aktivit a získání razítek ze stanovišť se mohou zapojit do slosování o hodnotné ceny.

Sledujte novinky o programu

Aktuální informace, představení jednotlivých aktivit a procedur i další zajímavosti jsou postupně zveřejňovány na sociálních sítích Ostravské univerzity. Podrobný program a informace o akci najdete tady.

Ostravská univerzita zve všechny, kdo chtějí věnovat čas svému zdraví, pohybu a prevenci, na Den zdraví do City Campusu. Užijte si smysluplný den plný inspirace, poznání i dobré nálady – ve středu 29. října.

Společně pro prevenci, společně pro zdraví.

<https://www.fno.cz/novinky/den-zdravi-na-ostravske-univerzite-spolecne-pro-prevenci-spolecne-pro-zdravi>