

Pozvánka na Festival zdraví FIT&FUN v Ostravě

2.9.2025 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Na co se můžete těšit.

Interaktivní diagnostické aktivity

- **Měření zdraví:** kontrola krevního tlaku, analýza tělesného složení, měření hladiny cukru a cholesterolu.
- **Testy zraku a sluchu:** mobilní stánky klinik s rychlým testováním.
- **Analýza pohybového aparátu:** diagnostika držení těla a doporučení cviků.

Workshopy a praktické ukázky

- **Zdravé vaření:** ukázky s ochutnávkami, tipy na jídla do krabiček.
- **Mindfulness a relaxace:** jóga, pilates, meditace, dechová cvičení.
- **První pomoc:** praktický kurz včetně použití AED.
- **Zdravotní cvičení:** lekce pro zdravá záda, klouby, nohy.
- **Dentální hygiena:** tipy pro zdravý úsměv.

Zážitkové zóny

- **Relax zóna:** meditace, aromaterapie, terapie hudbou a zvuky.
- **Zdravotní poradenství:** konzultace s výživovými poradci, fyzioterapeuty a lékaři.
- **Biohacking koutek:** moderní technologie pro zdraví – wearables, měření spánku a další.

Edukační programy

- **Přednášky a diskuze:** prevence civilizačních nemocí, zdravé stárnutí, mentální zdraví, nové trendy v porodnictví.
- **Program pro děti:** edukační aktivity zaměřené na pohyb a zdravé stravování.

Speciální hosté – doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD., MBA, FRCPS, vedoucí ústavu, děkan LF OU a autogramiáda FC Baník Ostrava.

Stánek VZP

Nezapomeňte se zastavit u stánku VZP, kde vás čeká:

- ukázka mobilní aplikace **Moje VZP**,
- informace o benefitech a **Klubu pevného zdraví**,
- měření hydratace pleti,
- **kvíz o vitamínech a cukrech**,
- **skládačka Lidské tělo**, lezecká stěna, balanční hry,
- dárkové předměty pro návštěvníky.

Přijďte si užít den plný pohybu, hudby, relaxace a nových poznatků.

Vstup je zdarma a program je připravený pro celou rodinu.

Více informací najdete na www.festivalzdravi.com.

Těšíme se na vaši účast!

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/pozvanka-na-festival-zdravi-fit-fun-v-ostrave>