

# Den zdraví na Magistrátu nabídne inspiraci pro tělo i mysl

22.4.2026 - Bohuslav Svoboda, Alexandra Udženija | Magistrát hlavního města Prahy

**V sobotu 25. dubna 2026 od 10.00 do 18.00 hodin se Nová radnice na Mariánském náměstí, Clam-Gallasův palác i samotné Mariánské náměstí promění v centrum zdravého životního stylu, prevence a duševní pohody. Den zdraví na Magistrátu 2026 přinese široké veřejnosti bohatý program plný přednášek, workshopů, praktických ukázek i osobních konzultací s odborníky. Vstup zdarma.**

*„Jsem rád, že Praha nabídne veřejnosti akci, která připomíná, že péče o zdraví nezačíná až u nemoci, ale u prevence, informovanosti a každodenních návyků. Den zdraví na Magistrátu propojuje odborné poradenství, praktické ukázky i inspiraci pro zdravější životní styl a ukazuje, že i veřejná instituce může být místem, které otevírá důležitá témata srozumitelně a přístupně. Právě podpora prevence a péče o fyzickou i duševní pohodu má pro město i jeho obyvatele dlouhodobý význam,“ uvedl primátor hl. m. Prahy Bohuslav Svoboda.*

*„Na Dni zdraví se představí také dvě skvělé příspěvkové organizace hlavního města Prahy. V oblasti duševního zdraví nabídne naše Zahrada pro duši workshop zaměřený na duševní rovnováhu, práci se stresem, emocemi i praktická cvičení využitelná v každodenním životě. Návštěvníci se můžou těšit i na program naší Zdravotnické záchranné služby, která přiblíží fungování operačního střediska na lince 155 a umožní si také prakticky vyzkoušet základy resuscitace,“ dodává náměstkyně primátora pro oblast zdravotnictví Alexandra Udženija.*

V zastupitelském sále Nové radnice se uskuteční odborné přednášky a workshopy věnované například laskavosti k sobě, duševní rovnováze v každodenním životě, vlivu spánku na obezitu nebo tématu dlouhověkosti a aktivního života v každém věku. Chybět nebude ani úvod do světa klasické čínské medicíny.

V interaktivních zónách v Nové radnici a Clam-Gallasově paláci budou po celý den připravena stanoviště zaměřená na prevenci, zdravý životní styl i osvětu. Zájemci budou moci využít měření krevního tlaku a glykémie, diagnostiku složení těla, vyšetření krevních skupin, poradenství v oblasti odvykání kouření nebo se dozvědět více o poruchách příjmu potravy, zdravém hubnutí či správném držení těla. Součástí programu budou také ukázky resuscitace, nácvik samovyšetření prsu nebo workshopy aromaterapie. Moderní metody péče o psychickou pohodu přiblíží ukázky aplikací virtuální reality a návštěvníci si budou moci vyzkoušet různé smyslové a aktivizační činnosti.

V programu jsou také lekce jógy, pilates, Tai Chi, breathwork, sound healing nebo zdravotního cvičení pro seniory, na které je třeba se předem přihlásit.

Den zdraví ale nebude jen o informacích a prevenci. Ve vestibulu Nové radnice bude připraven kavárenský koutek chráněné dílny Pražírna Drahonice a občerstvení doplní Odborné učiliště Vyšehrad. Na Mariánském náměstí se od 12.00 do 18.00 hodin uskuteční zdarma zážitkové malování pod vedením Artelier art & café, kde si návštěvníci budou moci odpočinout, tvořit a odnést si domů vlastní obraz.

Den zdraví na Magistrátu zve všechny, kdo chtějí načerpat inspiraci, získat nové informace a udělat něco dobrého pro své zdraví. Více informací a podrobný program je k dispozici zde.

<https://praha.eu/w/den-zdravi-na-magistratu-nabidne-inspiraci-pro-telo-i-mysl>