

# Porubský Den Zdraví 2026 - VZP bude u toho

14.5.2026 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

**V úterý 2. června 2026 od 10.00 do 17.00 hodin se na Alšově náměstí v Ostravě-Porubě uskuteční tradiční Porubský Den zdraví 2026. Akce nabídne pestrý program plný inspirace, prevence a praktických ukázek, jak pečovat o zdraví těla i duše. Součástí programu bude také prezentační tým VZP, který si pro návštěvníky připravil atraktivní preventivní aktivity.**

Na stánku VZP nebude chybět interaktivní program zaměřený na prevenci a zdravý životní styl. Návštěvníci se mohou těšit na:

- Model klíštěte - názorná pomůcka podporující informovanost o prevenci klíšťaty přenosných onemocnění a význam očkování
- Model ročního dehtu kuřáka - zapečetěný exemplář s balíčkem cigaret a nedopalky ponořenými v mazlavém „dehtu“, který ukazuje množství škodlivých látek, jež projdou plicemi kuřáka při konzumaci přibližně půl krabičky denně po dobu jednoho roku
- 3D model cigarety - poutavé zobrazení složení tabákového kouře a jeho dopadů na zdraví

Cílem prezentace je přiblížit veřejnosti důležitost prevence a motivovat ke zdravějšímu životnímu stylu.

## **Den zdraví přinese širokou nabídku aktivit a služeb:**

- měření krevního tlaku a hladiny cukru v krvi
- zjištění krevní skupiny u stánku krevního centra
- ukázky správného samovyšetření prsou a varlat
- základy první pomoci
- konzultace s fyzioterapeuty, výživovými poradci a odborníky na zdravý životní styl

## **Nebudou chybět ani oblíbené doprovodné aktivity:**

- canisterapie
- poradenství odboru sociálního ÚMOB Poruba pro seniory a osoby se zdravotním postižením
- informace o péči o osoby s demencí od Slezské diakonie
- prezentace kampaně Dejme dětem rodinu zaměřené na náhradní rodinnou péči
- možnost testování na HIV
- představení nadačního fondu fakultní nemocnice a sbírky Srdce pro Porubu

Návštěvníci si užijí také občerstvení v podobě zdravé zmrzliny, smoothie či kavárny Nadačního fondu Pavla Novotného. Na místě se představí více než 20 organizací, včetně VZP, které nabídnou informace i praktické ukázky z oblasti prevence a péče o zdraví.

Hudebním vrcholem dne bude vystoupení kapely Trauma Band, složené z porubských zdravotníků, které začne v 15.00 hodin.

Plakát ke stažení.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/porubsky-den-zdravi-2026-vzp-bude-u-toho>