

29. dubna 2025

Tisková zpráva Nemocnice Šumperk

Jíst zdravě není žádná věda vzkazují odborníci z Nemocnice Šumperk a zvou do městské knihovny na akci Den zdraví

Jak si udržet i s přibývajícím věkem a zpomalujícím metabolismem zdravou hmotnost? Jak se co nejlépe starat o své tělo? Jak si zachovat duševní zdraví? Nejen to se dozví v úterý 6. května návštěvníci Městské knihovny T. G. Masaryka, ve které se od 15 hodin uskuteční Den zdraví. Osvětovou akci chystá Nemocnice Šumperk ve spolupráci s šumperskou městskou knihovnou a MAPO academy.



DEN ZDRAVÍ

6. 5. 2025

**S NEMOCNICÍ ŠUMPERK A MAPO ACADEMY
V MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ T. G. MASARYKA V ŠUMPERKU**

Vážení a milí, všichni, kdo se zajímáte o zdravý životní styl, prevenci onemocnění či hledáte radu pro první pomoc, duševní zdraví nebo samoléčení. **Nemocnice Šumperk a MAPO academy** ve spolupráci s **Městskou knihovnou T. G. Masaryka Šumperk** vás zve na mimořádnou akci pro veřejnost **DEN ZDRAVÍ**.



DOPOLEDNÍ PROGRAM (v čase od 9:30 do 11:30) je věnován základním školám. Žáci mimo přednášku na téma duševního zdraví absolvují workshop o aktuálních trendech výživy a stravování s PharmDr. Margit Slimákovou, včetně možnosti osobní konzultace.

Součástí programu pro žáky bude i **nácvik KPR, první pomoci při úrazech a náhlých stavech**, stejně tak i **hygiena rukou** jako prevence infekcí.



www.nemocnicešumperk.cz    
Nemocnice Šumperk a.s., Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk



Den zdraví nabídne přednášku specialistky na výživu a zdravotní prevenci Margit Slimákové, která dlouhodobě usiluje o zlepšování výživy ve školách i v nemocnicích. Tu doplní další zajímavé krátké přednášky, workshopy i pestrý doplňkový program. Návštěvníci budou moci například zdarma ochutnat různé druhy sýrů ze Sýrárny nebo pokrmy z kuchyně společnosti PRO-BIO Staré Město, zacvičí si s fyzioterapeuty rehabilitačního oddělení šumperské nemocnice nebo se dozví, jak správně skladovat potraviny nebo pečovat o své duševní zdraví.

Na místě budou také odborníci z ARIP Nemocnice Šumperk, kteří poskytnou rady k správnému poskytnutí první pomoci, své služby představí i nutriční terapeutky, lékárna nebo šumperská porodnice. A nebudou chybět ani sportovní kluby, se kterými nemocnice dlouhodobě spolupracuje, a prostřednictvím kterých si budou moci lidé vyzkoušet i zajímavé sportovní aktivity.

Chcete se co nejdéle udržet v kondici? Chcete vědět, jak zahnat případné chmury a negativní myšlenky a jak si naopak udržet dobrou náladu? Pak přijďte v úterý 6. května v 15 hodin do městské knihovny. Budeme se na všechny těšit!

Foto: Samoléčení a jak na ně, to bude téma, se kterým se představí na Dni zdraví široké veřejnosti také tým Lékárny Nemocnice Šumperk. Autor: Petr Zouhar, Nemocnice Šumperk.