



místní Agenda 21

ZDRAVÍ 2025

18.6. 2025
10:00 - 17:00 hod.

10. ročník

**Na travnaté ploše před radnicí MČ P13,
Sluneční náměstí 2580/13**

*Městská část Praha 13 si Vás v rámci aktivit MA 21 dovoluje pozvat
na jednodenní festival zdravého životního stylu.*

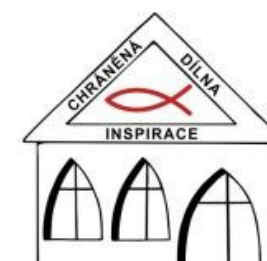
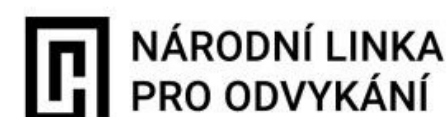
*Těšit se můžete na informace ze světa zdraví, sportu a prevence nemocí, spolu s
bohatým doprovodným programem našich partnerů.*

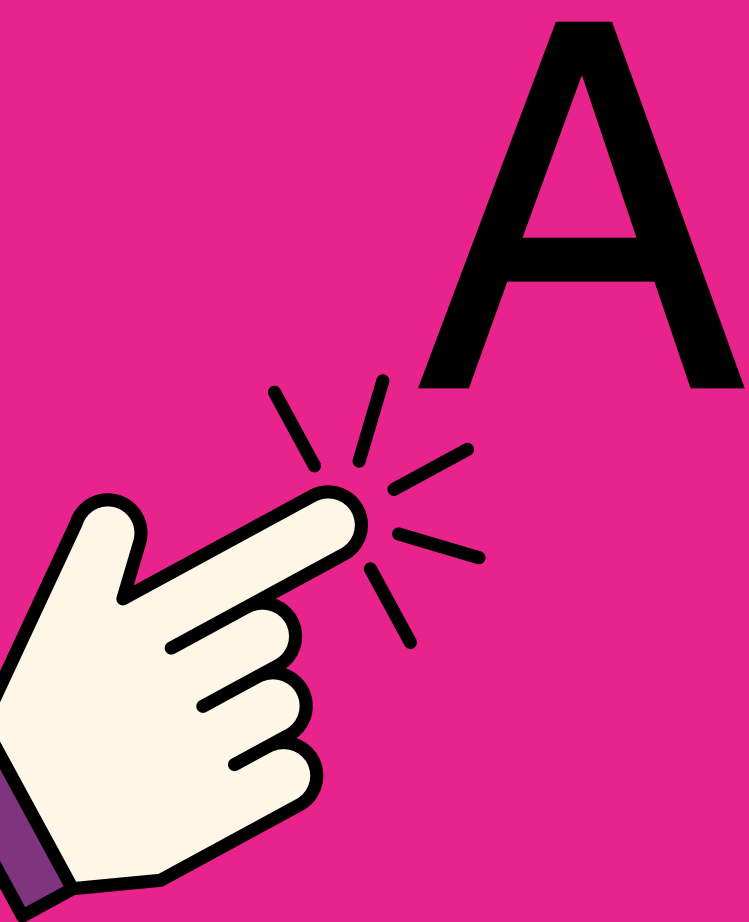
Program je doplněn Veletrhem chráněných dílen.

Vhodné pro všechny věkové skupiny.

Vstup zdarma.

Partneři akce:



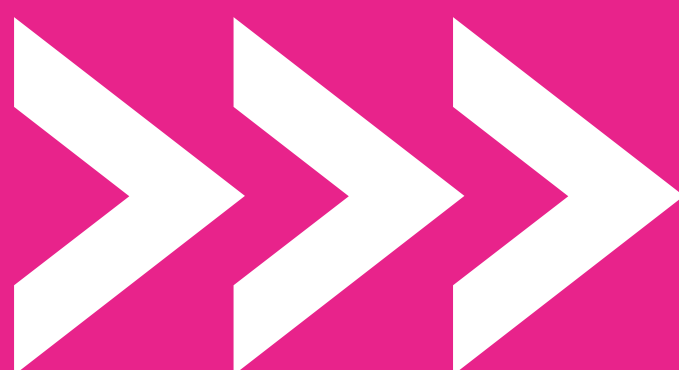


vystavovatelé 2025

Akce **DEN ZDRAVÍ 2025** přináší jedinečnou příležitost setkat se s předními organizacemi a společnostmi, které aktivně podporují zdravý životní styl, prevenci, rehabilitaci a sportovní aktivity. Vystavovatelé představí široké spektrum služeb a produktů zaměřených na péči o zdraví, kvalitní zdravotnickou a rehabilitační pomoc, sportovní a volnočasové aktivity, kosmetické poradenství a podporu duševního zdraví.

Těšit se můžete na pestrou škálu odborných konzultací, praktických ukázek, testování produktů a možnost se aktivně zapojit do různých aktivit. Každý vystavovatel přispívá svým jedinečným přístupem ke zdraví a prevenci, čímž pomáhá vytvářet komplexní pohled na zdravý životní styl v dnešní době.

V následujícím přehledu se dozvíte více o **některých** organizacích a jejich přínosu k tématu zdraví a pohody.



AKESO holding a.s.

AKESO holding a.s. je přední zdravotnický holding v České republice, který vznikl v roce 2018. Společnost sdružuje několik významných zdravotnických zařízení, včetně Nemocnice Hořovice, Rehabilitační nemocnice Beroun, onkologického a radiologického centra Multiscan v Pardubicích, AKESO POLIKLINIKY v Praze a Centra duševní rehabilitace v Berouně. AKESO se zaměřuje na poskytování komplexní a kvalitní zdravotní péče napříč různými medicínskými obory.

AKESO POLIKLINIKA nabízí v pražských Nových Butovicích široké spektrum diagnostické a ambulantní péče pro celou rodinu ve velmi příjemném prostředí. Poliklinika je vybavena špičkovou zdravotnickou a laboratorní technikou. Nejmodernější přístrojové vybavení umožňuje lékařům přesně stanovit diagnózu bez nepříjemné zátěže pacientů a zbytečných časových prodlev.

SK Aktis Praha

Sportovní klub Aktis Praha je čistě atletický klub se sídlem i činností na Praze 13. Bereme děti od 5 let věku a naším cílem je poskytování sportovních aktivit pro děti a mládež

v místě jejich bydliště. Smyslem je umožnit sportovní aktivity jak talentovaným jedincům, které pak dovést až do výkonností či vrcholové atletiky, tak i méně zdatným zapálencům, kteří se chtějí atletikou pouze bavit.

Balneo Lípa

Ve zdravotnickém zařízení Balneo Lípa, poskytujeme komplexní rehabilitační a fyzioterapeutickou péči pro všechny věkové kategorie. Nabízíme také pestrý výběr masérských služeb i skupinových cvičení (především léčebného charakteru) a také kosmetickou péči.

Předností našeho centra je krásné a klidné prostředí vybízející zároveň k relaxaci. Péče o vás je připraven se ujmout tým kvalifikovaných fyzioterapeutů, masérů a lektorů skupinových cvičení, jejichž hlavním mottem je vstřícný, individuální a komplexní přístup ke každému. Proto i skupinová cvičení u nás probíhají ve velmi malých skupinkách (max. do deseti klientů).

Sportovní centrum Řepy

Sportovní centrum Řepy nabízí širokou škálu sportovních a relaxačních aktivit. Jeho součástí je 25metrový plavecký bazén se čtyřmi plaveckými drahami a relaxační zónou, dětské brouzdaliště se skluzavkou a wellness centrum s finskou, solnou a BIO saunou, parní lázní, Kneippovým chodníkem a ochlazovacími prvky. Multifunkční sportovní hala splňuje parametry pro pořádání celorepublikových turnajů ve sportech jako volejbal, basketbal či florbal a disponuje tribunou pro 400 diváků. Venkovní areál zahrnuje tři tenisové kurty s umělým povrchem, dvě hřiště na beach volejbal a dvě dráhy pro pétanque.

Národní linka pro odvykání

Projekt Národní linka pro odvykání je provozován neziskovou organizací AdiPoint a je v provozu od roku 2016. Poskytujeme odborné poradenství v problematice závislostí. Pomáháme jak samotným uživatelům, tak jejich blízkým osobám. Telefonická linka je v provozu zdarma každý všední den od 10:00 do 18:00 pro osoby starší 15 let. Službu je možné využít i přes e-mail **poradte@chciodvykat.cz**. Tým NLO tvoří odborně zaškolení konzultanti z řad psychologů a adiktologů.

MamiGYM

MamiGYM pomáhá těhotným a ženám po porodu dostat se zdravě do kondice, a to vše za přítomnosti dětí. Nabízí cvičení pro těhotné, po porodu, Pilates, funkční tréninky, individuální konzultace s fyzioterapeutkou i venkovní cvičení v Centrálním parku Prahy 13. Dále se můžete zúčastnit vzdělávacích i seberozejových workshopů.

Kontakt: Studio MamiGYM, U Albrechtova vrchu 40, Praha 5, 15500.
www.mamigym.cz 723020318 info@mamigym.cz

Kosmetické poradenství

Poradenství je zaměřeno na péči o pleť i tělo. Možnost vyzkoušení některých kosmetických produktů vzhledem k typu vaší pleti včetně dekorativní kosmetiky. Nechybí ani dámské a pánské parfémy. V případě zájmu budeme líčit.

Každou hodinu bude probíhat testování přípravků zcela zdarma.

Po vyplnění krátkého dotazníku proběhne losování o testovací balíčky a dárky.

1. Testování Time Wise sady s 3D komplexem
2. Testování nejnovější sady
3. Testování masek
4. Testování péče o oční okolí
5. Testování péče o rty
6. Testování péče o ruce
7. Testování dekorativní kosmetiky
8. Testování letních tělových sprejů

Přijďte se odměnit, rozzářit nebo si jen odpočinout a relaxovat. Inspirujte se a získejte tipy, jak o sebe pečovat efektivně v každém věku a přitom šetřit čas.

Vše je pro vás dnes **zdarma**.

Centrum pro dětský sluch Tamtam, o. p. s.

Podporujeme rodiny dítěte se sluchovým postižením, aby zvládaly náročné životní situace, naučily se komunikovat se svým dítětem

a mohly žít běžným způsobem života. Poskytujeme odborné sociální a poradenské služby v celé ČR snažíme se o jejich kvalitu a trvalý rozvoj. Hledáme vhodná řešení pro kritická místa v systému péče o děti se sluchovým postižením. Cíleně ovlivňujeme celospolečenský pohled na problematiku (téma) sluchového postižení.

Liga proti rakovině Praha z.s.

Liga proti rakovině Praha je nezisková organizace, která od roku 1990 pomáhá v boji proti rakovině v Česku. Jejím cílem je snižovat úmrtnost na nádorová onemocnění pomocí prevence, podpory pacientů a rozvoje onkologického výzkumu.

Hlavní aktivity Ligy zahrnují informování veřejnosti o prevenci rakoviny, podporu pacientů – například financováním patientských organizací, pořádáním rekondičních pobytů a vzdělávacích programů. Dále pomáhá financovat výzkum, modernizaci onkologických pracovišť a podporuje hospicovou péči.

Liga má 56 členských organizací, spolupracuje s mezinárodními organizacemi ECL a UICC a každoročně pořádá odborné sympozium ke Světovému dni proti rakovině. Nabízí bezplatné poradenství prostřednictvím Nádorové telefonní linky na čísle 224 920 935 (pondělí–pátek, 9–16 hod.), e-mailu birkova@lpr.cz nebo při osobní návštěvě. Pro veřejnost i lékařská zařízení poskytuje informační brožury o různých typech zhoubných nádorů. Členství je otevřené všem, kdo chtějí pomoci. Zájemci mohou požádat o přihlášku na telefonu **224 919 732** nebo na e-mailu **birkova@lpr.cz**. Liga každoročně publikuje veřejnou výroční zprávu o své činnosti.

Lékárna Poliklinika Hůrka

Jsme moderní lékárna zaměřená na poskytování širokého sortimentu léků na předpis i volně prodejných léčiv, doplňků stravy, zdravotnických pomůcek a dermokosmetiky. Klademe důraz na odborné poradenství a individuální přístup ke každému zákazníkovi.

Naším cílem není jen výdej léčiv, ale také edukace a prevence zdraví. Proto nabízíme konzultace o správném užívání léků, individuální řešení lékových interakcí, poradenství v oblasti homeopatie, možnosti doplňkové léčby a prevenci civilizačních onemocnění. Dále poskytujeme měření cévního věku, plicního věku a syndromu suchého oka. Spolupracujeme s lékaři a zdravotnickými zařízeními, abychom zajistili co nejvyšší kvalitu péče pro naše pacienty.

OptikDoDomu

Dovolte mi představit českou optiku OptikDoDomu, která se již od roku 2009 specializuje na poskytování kvalitních dioptrických brýlí a profesionálních služeb. Dnes máte jedinečnou příležitost využít jejich kompletní měření zraku ZDARMA, které provádí kvalifikovaný optometrista přímo zde na stánku. OptikDoDomu pro vás připravil speciální akci 1+1, díky které při koupi jedné brýlí získáte druhé zcela zdarma. Všechny jejich brýlové obruby mají doživotní garanci, což vám zajistí dlouhodobou spokojenost s vaším nákupem.

Na stánku najdete široký výběr dioptrických brýlí včetně praktických modelů s magnetickým slunečním klipem, které ocení každý aktivní člověk. Kromě dnešní akce můžete OptikDoDomu navštívit v některé z jejich kamenných prodejen, kde poskytují kompletní optické služby. Jedna z kamenných prodejen je na Lužinách, na Rondo Lužiny.

Firma se pyšní mnoha spokojenými zákazníky, jejichž pozitivní reference můžete najít na nezávislém portálu Heureka.cz.

Neváhejte a navštivte stánek OptikDoDomu, kde zjistíte, proč si u nich vybere opravdu každý!

Vorwerk CS k.s.

Rodinný podnik s tradicí a dlouhodobým výhledem.

Společnost Vorwerk byla založena v roce 1883 v německém Wuppertalu a v průběhu více jak 140 let se z původní továrny na výrobu koberců rozrostla v úspěšnou nadnárodní společnost. Výrobky Vorwerk přesvědčují miliony rodin po celém světě svou promyšlenou inovativní technikou i pověstnou dlouhou životností a navíc Vorwerk stále zůstává rodinnou firmou.

V České republice Vorwerk úspěšně působí již od roku 1992 zastoupení u nás mají dvě divize. Divize Kobold, která se zabývá prodejem prémiového úklidového systému i dalších vysávacích pomocníků do domácnosti, a divize Thermomix, která se zabývá prodejem prémiového multifunkčního kuchyňského přístroje. Oba naše produkty podporují zdravý přístup k životu ať už v prostředí, ve kterém žijeme, nebo jak se stravujeme.

VOZP

Na sedm set tisíc klientů, 27 tisíc smluvních zdravotnických zařízení, široká síť poboček – to jsou jen některé důvody, proč se spolehnout na Vojenskou zdravotní pojišťovnu. Ve Vojenské se postarají o úhradu špičkové zdravotní péče a pro každého klienta mají připravené štědré finanční příspěvky na prevenci. Navíc – všechno ve VoZP vyřídíte z pohodlí domova, stačí se zaregistrovat na Klientský portál nebo mobilní aplikace Zdraví na klik. Podívejte se na **www.vozp.cz**.

Prosaz

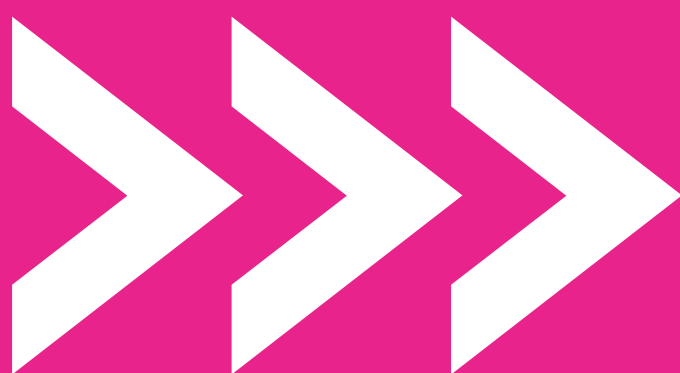
Naše organizace PROSAZ poskytuje již 32 let komplexní portfolio sociálních a zdravotních služeb zdravotně postiženým osobám. Osobní asistenci, pečovatelskou službu, noční pohotovostní službu a domácí zdravotní péči. Dále zaměstnáváme osoby se zdravotním postižením v našich chráněných dílnách zaměřených na výrobu originálního sortimentu, opravy a úpravy oděvů a zakázkovou výrobu a provozujeme rekreační středisko v Líchovech u Sedlčan.

Moudrá sovička

Spolek Moudrá sovička lidsky a trpělivě pomáhá seniorům správně a bezpečně ovládat jejich zařízení (telefon, počítač, notebook apod.). V rámci spolupráce s P13 je možné využít služby HODINOVÝ AJŤÁK pro seniory na Praze 13.

Panthers Prague

Florbalový klub, který působí na Praze 13 a Praze 5. Máme kompletní strukturu ve všech kategoriích (od nejmenších po dospělé v mužské i ženské složce), malé děti trénují v halách na Praze 13, případně v kroužcích na základních školách. Chceme děti učit nejen florbal, ale komplexně se jim věnovat v oblasti pohybu a obecně jejich výchovy a podpory.



a další...

Dohled na dosah



Máte obavy o bezpečí a zdraví sebe nebo svých blízkých?



Chcete zajistit sobě či svým blízkým plnohodnotný život ve svém domácím prostředí?



Jistotou včasné pomoci v nouzových situacích je využití naší sociální služby



TÍSŇOVÁ PÉČE

Ize využívat po **celé České republice**

Kontakt

+420 910 440 113

www.dohlednadosah.cz

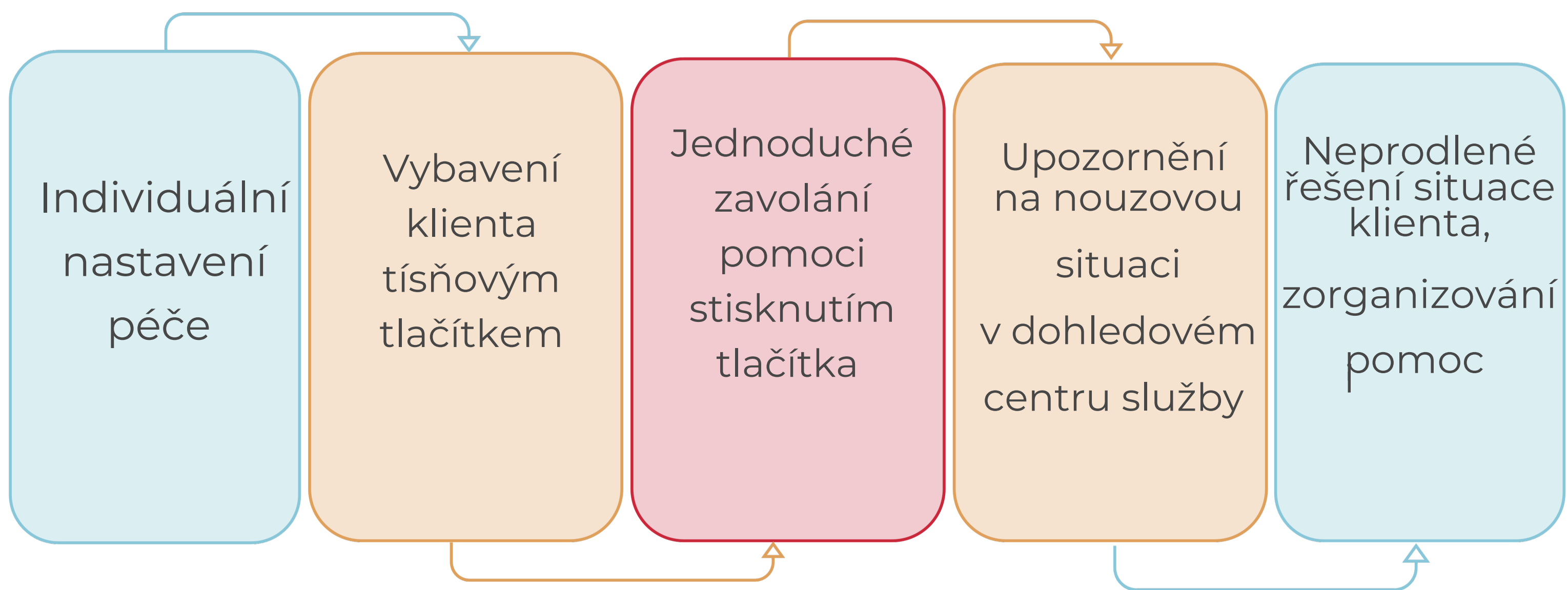
zajemce@dohlednadosah.cz

Dohled na dosah

? Komu je tíšňová péče určena?

Osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, zdravotního stavu či postižení a chtějí mít pocit jistoty a bezpečí každodenním životě.

? Jak tíšňová péče funguje?

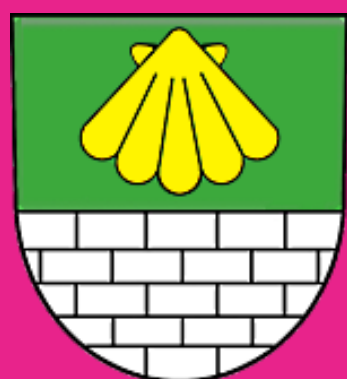


? Co tíšňová péče nabízí?

- poskytnutí a správu komunikačního zařízení
- nepřetržité poskytování služby: potřebný dohled 24 hodin denně včetně svátků a víkendů
- okamžité zajištění pomoci (IZS nebo krizový kontakt)
- pomoc při krizových situacích doma i mimo domov (GPS lokátor)
- sociální poradenství

? Úhrada za službu tíšňové péče?

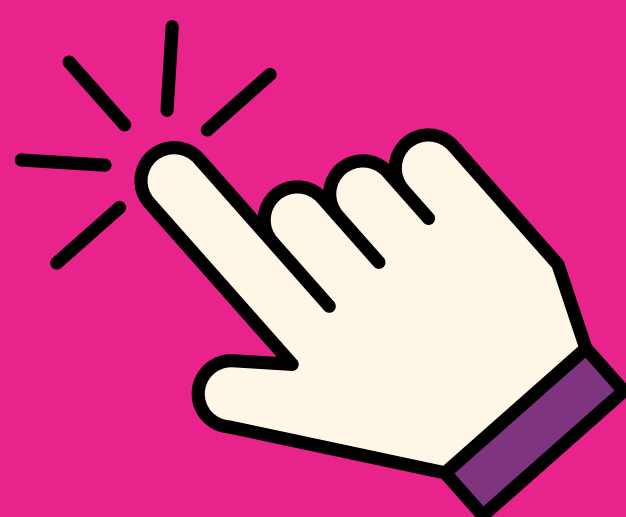
- standardní základní poplatek 450 Kč / měsíc včetně zařízení
- možnost dokoupení prémiových balíčků s asistivními technologiemi



místní Agenda 21



Těšíme se na Vás



18.6. 2025

10:00 - 17:00 hod.

**Na travnaté ploše před radnicí MČ P13,
Sluneční náměstí 2580/13**