

# REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA

so sídlom vo Vranove nad Topľou

Dr. C. Daxnera 91/4, 093 01 Vranov nad Topľou

---

## Ponuka aktivít zameraných na zmeny životného štýlu pre dospelú populáciu v okrese Vranov nad Topľou na rok 2024

**Cieľové skupiny:** produktívny a postproduktívny vek, seniori, marginalizované skupiny, členovia komunitných centier a i.

- Meranie skladby tela na váhe Omron – informácie o telesnej hmotnosti, pomere tukov a svalov, bazálnom metabolizme a obsahu viscerálneho tuku v tele
- Cvičenia s trénerkou pohybovej aktivity
- Tvorba individuálneho komplexného jedálnička na mieru
- Konzultácia stravovacích návykov
- Konzultácie pre záujemcov na odvykanie od fajčenia
- Besedy zamerané na pohybovú aktivitu, stravovanie, závislosti
- Edukácie k stravovaniu detí a mládeže

V prípade záujmu je po vzájomnej konzultácii možné dohodnúť si taktiež tému, ktorá sa v ponukovom liste nenachádza.

Všetky besedy a aktivity s nimi spojené sú poskytované bezplatne!

Kontakt:

Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu (OPZaVkJ)

PhDr. Ficíková, Mgr. Gešperová, Bižová – 057/44 64 631

0908 035 420

e-mail: vt.poradna@uvzsr.sk