

Den pro zdraví



Dne 19. května 2026 se v Plané nad Lužnicí konal Den pro zdraví. Hlavní myšlenkou bylo motto: „zdraví máme jen jedno“.

Na této akci si mohli účastníci na vlastní kůži vyzkoušet, jaké je to být starý. Pracovnice Jihočeského centra pro zdravotně postižené a seniory, o.p.s. přivezli na vyzkoušení gerontooblek, který simuluje stáří. Zájemci si nasadili oblek s několika závažími, dostali ortézu, klapky na uši a brýle s různými očními vadami a šli si vyzkoušet chůzi po schodech, položit se na zem a vstát, vstát ze židle aj. Také si mohli půjčit mechanický vozík nebo chodítko a zkusit jízdu po rovině a na trávě.

Pracovnice také přivezli základní pomůcky pro sebeobsluhu – podavač předmětů, navlékač ponožek, drtič léků, multiotvívák, elastické tkaničky do bot, hřeben s dlouhou rukojetí, atd.

Na Dni pro zdraví si lidé také mohli nechat prohlédnout kožní znaménka, vyšetřit zrak, naučit se sebevyšetřovat prsa a varlata, změřit si krevní tlak a hladinu cukru v krvi, informovat se o novinkách VZP pojišťovny či konzultovat zdravý životní styl a zdravé stravování.

Nabídka byla velmi pestrá, zajímavá a pro všechny přínosná!! Děkujeme za pozvání účastnit se, byl to skvělý nápad.



Ing. Michaela Spálenková, DiS.

Vedoucí JCZPS Tábor