

Den zdraví na Magistrátu

Nová radnice | 7. dubna 2025 | 10.00-16.00 hodin

Přednášky - Velký zastupitelský sál

10.00–11.00 hodin

Nadační fond Muži proti rakovině

Již řadu let Nadační fond Muži proti rakovině bojuje s typicky mužskými formami rakoviny, kterými jsou rakovina prostaty a varlat. Nejdůležitější je v jeho úsilí prevence a včasný záchyt nemoci. Nadační fond Muži proti rakovině připravil pro vás přednáškový program, který zahrnuje komplexní informace o rakovině prostaty a varlat, včetně témat jako jsou příčiny, prevence, diagnostika, léčebné možnosti a nejnovější výzkumy v oblasti léčby.

nutná rezervace

11.00–12.00 hodin

Fokus Praha, z.ú.

Beseda s psychologem na téma „Co to je duševní onemocnění a kdy hledat pomoc“
Psychoterapie Fokus Praha se věnuje dospělým lidem s onemocněním z okruhu duševních poruch od mírných až po závažné (stresové poruchy, úzkosti, deprese, osobnostní potíže, psychotické poruchy) z celé Prahy, případně i okolí. Na úvod bude promítnut krátký dokument o člověku se zkušeností s vážným duševním onemocněním. Přednášet bude Václav Jílek, vedoucí psychoterapie. V další části vystoupí vedoucí krizového týmu Madla Flaková s informacemi, kde v Praze hledat pomoc, a představí nabídku služeb nejen Fokus Praha.

nutná rezervace

12.00–13.00 hodin

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

Vznik některých nemocí není možné předvídat, ani mu zabránit. Některé ale lze odhalit ve stadiu, kdy jsou dobře léčitelné. Mezi ně patří i rakovina prsu. Včasné odhalení je pro příznivou prognózu klíčové: pokud je karcinom prsu odhalen v prvním stadiu, pak je šance na vyléčení téměř 100%. Edukační setkání se skládají ze dvou částí - krátké teoretické, po ní pacientka představí svůj příběh a pak následuje praktický nácvik techniky samovyšetřování na edukačním modelu prsního fantomu. Přínosem pro posluchačky je setkání se ženami, které mají kromě odborné znalosti navíc i osobní zkušenost s nemocí, bude možné klást otázky. Aliance žen s rakovinou prsu, založená v roce 2002, zastřešuje 39 patientských organizací. Slouží jako informační a edukační centrum pro veřejnost, onkologicky nemocné a jejich organizace. Informace o jejich aktivitách najdete na www.breastcancer.cz.

nutná rezervace

13.00–14.00 hodin

Nemocnice Na Františku

Přednáška na téma „Moderní chirurgická léčba rakoviny prsu“
Včasná diagnostika rakoviny prsu je klíčová, ale stejně tak důležité je zvolit správnou léčbu. Chirurgický zákrok zůstává jedním z hlavních pilířů terapie a právě moderní chirurgické přístupy umožňují co nejšetrnější odstranění nádoru s ohledem na zdraví a kvalitu života pacientek i pacientů. Nemocnice Na Františku, kde pracuje vysoce specializovaný tým odborníků, patří mezi největší centra chirurgické léčby nádorů prsu v Česku. Přiblížíme vám možnosti chirurgické léčby, rekonstrukční operace i péči o pacientky po zákroku. Součástí bloku bude i unikátní video z reálné operace, kde se stanete svědky precizní souhry našeho chirurgického týmu. Bude také prostor pro vaše dotazy – můžete se zeptat na vše, co vás o chirurgické léčbě rakoviny prsu zajímá. Přijďte zjistit více o tom, jak dnešní medicína mění životy pacientek s rakovinou prsu.

nutná rezervace

14.00–15.45 hodin

Městská poliklinika Praha

Úvodem ředitel MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA, krátce představí Městskou polikliniku Praha a bude přednášky a následnou diskusi moderovat. Na každou přednášku je počítáno cca 15–20 minut + 5–10 minut na diskusi (otázky z publika).
Přednášky:

- MUDr. Mária Jiravová: „Nejčastější onemocnění štítné žlázy“
Časté a typické příznaky onemocnění štítné žlázy. Záchyt onemocnění štítné žlázy již v ordinaci praktického lékaře v rámci prevence. Proč je vlastně štítná žláza tak důležitá?
- MUDr. Alena Kyslíková: „Kožní nádory“
Co jsou to kožní nádory? Kožní nádory a jejich rozdělení - nezhoubné, zhoubné, prekancerózy. Co můžeme dělat, abychom nedostali rakovinu kůže? Kožní fototypy. Ochrana kůže před sluncem
- MUDr. Magdaléna Mohylová: „Bolesti zad u sedavého zaměstnání“
Sedavé zaměstnání je dnes běžnou součástí života mnoha lidí. Dlouhé hodiny strávené sezením často vedou k bolestem zad, které mohou výrazně ovlivnit kvalitu života. Podíváme se na nejčastější příčiny, které bolesti zad způsobují, a jak jim předcházet. Přiblížíme si jednoduché zásady správného sezení, ergonomické úpravy pracovního místa a doporučení pro pravidelný pohyb během pracovního dne.
- MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA: „Bolesti hlavy“
Proč nás hlava bolí a co může být příčinou. Rozdělení bolestí hlavy dle příčiny. Migréna, nejznámější bolest hlavy a její léčba. Tenzní bolesti hlavy, nejběžnější typ často spojený s psychickým vypětím a stresem.

nutná rezervace

Doprovodný program

10.00–16.00 hodin

Výstavy

„Movember“ - Nadační fond Muži proti rakovině

Velký zastupitelský sál

„Protajči se ke zdraví“ - Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

hlavní schodiště

Infostánky

Nadační fond Muži proti rakovině

Konzultace, informace o projektech, edukační materiály zdarma.

Velký zastupitelský sál

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

Díky pravidelnému samovyšetřování mohou ženy zaznamenat změny ve svých prsou a pomoci tak diagnostikovat onemocnění v raném stádiu. Aby samovyšetřování bylo co nejučinnější, poradíme ženám jeho správnou techniku, řekneme jim také, kdy je nejlepší samovyšetřování provádět. Seznámíme je i s výhodami mamografického screeningu a budou se moci seznámit s Elou, našim prsním fantomem.

Velký zastupitelský sál

Fokus Praha, z.ú.

Infostánek s možnými konzultacemi. Bude možné zakoupit předměty z dílny Fokus Praha a knihy k tématu duševního zdraví.

vestibul

Hanka Toufarová, pohybová diagnostika, pohybová konzultace

Zajímá vás, jak je na tom vaše tělo? Jak vypadá vaše chůze a celkový pohyb? A co vás bude bolet, když nezměníte svoje pohybové stereotypy?
Hanka Toufarová vám během krátké konzultace odhalí vaše slabiny a poradí vám, jak se vyhnout a ulevit bolesti zad, ramen nebo kyčlí.
Stavte se na stánek za pohybovou specialístkou, která vám pomůže k životu bez bolesti. Více informací: pohybbezbolesti.com.

před Velkým zastupitelským sálem

Velký salonek (1. patro, č. 136)

Dům jógy

10.00–11.00 Ranní powerjóga - lektorka Ivana Čížková
11.15–12.30 Jóga pro zdravá záda s krátkou přednáškou: Principy zdravého pohybu v józe - lektorka Pavla Křečanová
12.45–13.45 Vinyása jóga - lektorka Pavla Křečanová
14.00–15.45 Fyzio jóga s vedenou relaxací (tibetská mísa, aroma oleje) a krátkou přednáškou: Stručně seznámení s historií a filozofií jógy - lektorka Věra Vojtěchová.

nutná rezervace

Vestibul

Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky a FOKUS optik, a.s.

Infostánek Všeobecné zdravotní pojišťovny a stánek FOKUS optik, a.s., s optometristou, orientační měření zraku na cca 10 min., ultrazvuková čistička na brýle, brýlové obruby.

Pražírna Drahonice

Stánek: Barista - možnost zakoupit kávu. Zdravé potraviny, také bezlepkové, a další.

Program pro zaměstnance MHMP

15.30 hodin

Běžecká trasa, začátek, sraz na Mariánském náměstí

Spojte sportovní zážitek s objevováním Prahy! Vydejte se s průvodkyní Věrou na 5 km dlouhý běh historickým centrem města a pokochejte se nejen známými památkami, ale i skrytými zákoutími metropole. Trasa: Mariánské náměstí - Alšovo nábřeží - Mánesův most - park Cihelná - U Lužického semináře - Na Kampě - Kampa - Nosticova zahrada - Na Kampě - Mánesův most - Alšovo nábřeží - Mariánské náměstí

rezervace prostřednictvím aplikace Service desk

16.00 hodin

Projížďka na elektrokolech, začátek, sraz na Mariánském náměstí

Projížďka na elektrokolech zakončená výkladem o Stanici 6. Trasa: Mariánské náměstí - Čechův most - nábřeží Kpt. Jaroše - Štvanická lávka - U Českých loděnic - Trojská lávka - Císařský ostrov - Stromovka - Stanice 6

rezervace prostřednictvím aplikace Service desk

15.30, 15.50, 16.10 a 16.30 hodin

Historické prostory a podzemí Staroměstské radnice

Prohlídka historických interiérů: Jiříkova síň, předsálí zasedacího sálu, Brožíkův sál, Stará radní síň, Obecní síň, kaple Panny Marie, prohlídka podzemí.

rezervace prostřednictvím aplikace Service desk

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

praha.eu