
Ve zdravém Hradci zdravý duch



Hradec jsou Králové a Královny

už 800

Ve zdravém Hradci zdravý duch

Preventivně-osvětová akce Lékařské fakulty a Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy

23. května 2025 | 10-18 hodin | Žižkovy sady

800 let města Hradec Králové

80 let Lékařské fakulty v Hradci Králové

8 hodin prevence



#hk800let hk800.cz

Univerzita
Karlova
pořádá

Kdy: Pátek 23. května 2025, od 10 do 18 hodin

Kde: hlavní část programu v Žižkových sadech, přednášky v budově Lékařské fakulty v HK v Šimkově ulici, komentované prohlídky Zahrady léčivých rostlin Farmaceutické fakulty v HK v Botanické ulici

Zveme vás na den plný zdraví a inspirace. Akce je určena pro všechny věkové kategorie, vstup zdarma!

Co vás čeká?

- **Preventivní vyšetření** – všichni, kdo absolvují minimálně 4 z 8 připravených vyšetření, si budou moci za odměnu v tombola vylosovat odměnu za statečnost. Všechna vyšetření najdete v Žižkových sadech od 10 do 18 hodin.
 - měření krevního tlaku
 - kontrola hodnoty glykemie
 - určení krevní skupiny

- plicní vyšetření – spirometrie
 - kontrola očí – měření dioptrií
 - kontrola znamének
 - lékařská váha
 - stomatologická prohlídka
- **Ukázky a interaktivní workshopy** – všechny workshopy najdete v Žižkových sadech od 10 do 18 hodin.
 - první pomoc – resuscitace za pomoci AED
 - chirurgické šití
 - podoskopie
 - mikroskopy
 - správné čištění zubů
 - onkologická prevence
 - ochutnávka bylinných čajů
 - poznávání léčivých rostlin
 - prohlídka sanitky ZZS KHK
 - anatomická posilovna
 - medvídková nemocnice
 - latina hrou
 - **Poradenská stanoviště** – lékaři a další odborníci se Vám budou věnovat v Žižkových sadech od 10 do 18 hodin.
 - nutriční poradenství
 - kontraindikace léčiv
 - stomatologická poradna
 - očkování
 - Na zdraví a fit
 - mentální zdraví
 - **Inspirativní přednášky a besedy** – všechny přednášky a besedy se uskuteční ve Velké posluchárně fakulty v budově v Šimkově ulici.
 - **9:30 a 11:00 Ing. Hana Střítecká, Ph.D.**
- Nejsi odpadkový koš – fakt záleží, co si do žaludku hodíš
 - **14:30 MUDr. Pavel Borský, Ph.D.**
- Piliře zdravého životního stylu
 - **15:45 doc. MUDr. Vladimír Koblížek, Ph.D.**
- Nástrahy elektronických cigaret
 - **17:00 MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D. s horolezcem Adamem Ondrou**
- Cesty vzhůru: Hledání rovnováhy mezi špičkovým výkonem a zdravím
 - **Komentované prohlídky anatomického muzea a piteven** - Zajímá vás, jak vypadá lidské tělo zevnitř? Odborný výklad vám přiblíží fascinující svět lidské anatomie zblízka – s respektem, úctou a vědeckým nadhledem.

Z důvodu omezené kapacity si včas rezervujte své místo na prohlídce. Sraz před budovou LF HK v Šimkově ulici.
 - V 15 hodin - [rezervovat](#)
 - V 16 hodin - [rezervovat](#)
 - **Doprovodný program** – na podiu v Žižkových sadech se budou po celý den střídát zajímaví hosté. Co si nenechat ujít?
 - 10:00 zahájení akce **moderátorem Jiřím Šléglem**
 - 10:15 **stand up Mr. Tumor** - Zeptej se vědce
 - 11:45 a 15:15 společné cvičení a protahování
 - 14:00 koncert skupiny **Bombardák**
 - 16:00 koncert **Thoma Artwaye**
 - 17:30 koncert studentské kapely **Kantáre**
 - **Zóna partnerů akce v Žižkových sadech**
 - Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR – informace o příspěvcích, aplikaci MojeVZP, on-line objednávání, znalostní kvízy a dovednostní aktivity pro děti za drobné odměny
 - ČSOB - finanční gramotnost, kyberbezpečnost

- Allianz - možnosti životního a úrazového pojištění
- Dr. Max - péče o pokožku a vlasy, podpora léčby chronických onemocnění a problémů s vlasy a pokožkou
- **Program Farmaceutické fakulty v Zahradě léčivých rostlin v Botanické ulici - [mapa](#)**
 - **Komentované prohlídky zahrady** probíhají v časech 10:00, 11:00, 13:00 a 14:00 – nezapomeňte si předem rezervovat místo
 - **ochutnávka bylinných čajů, poznávání čerstvých i sušených bylin**
 - **zábavná hra ve skleníku**
 - v 16:00 přednáška doc. Miloslava Hronka - **Na všechny choroby včela léčivo vyrobí**
 - **tři výstavy** - putovní výstava Genetické zdroje, Stromy ve městě, 55. výročí vzniku Zahrady léčivých rostlin
 - doprovodný program - **Český svaz včelařů, z.s.; PEFC ČR - lesní pedagogika pro malé i velké; Stánek mezinárodního soutěžního rozária Hradec Králové**

Představte si celou akci jako velkou ordinaci pod širým nebem, kde se o příchozí návštěvníky všech generací postarají studenti-medicí i lékaři-odborníci z Lékařské fakulty a fakultní nemocnice. Během akce budete mít možnost nechat si zdarma zkontrolovat krevní tlak, BMI nebo třeba hladinu cukru v krvi, na zuby se vám podívají budoucí stomatologové. Součástí programu budou také workshopy, poradenské stánky a přednášky, kde se dozvíte, jak správně pečovat o své zdraví, zdravě se stravovat a proč nekouřit ani elektronické cigarety. Díky neziskové organizaci **Nábor hrdinů** se budete moci přímo na akci zapsat do registru dárců kostní dřeně, a pokud vás zajímá onkologická prevence, tak by pro vás mohl být zajímavý stánek patientské organizace **Fuck Cancer**.

Děti určitě potěší sportovní zóna, protože sport ke zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří. Po celý den si budete moci prohlédnout sanitní vůz **Zdravotnické záchranné služby Královéhradeckého kraje**. Akce by se nemohla uskutečnit bez podpory ze strany **Fakultní nemocnice Hradec Králové**. Na organizaci akce se kromě studentů a odborníků z hradecké lékařské fakulty podílejí též jejich kolegové z **farmaceutické fakulty**, kteří připravují program nejen v Žižkovských sadech, ale také v Zahradě léčivých rostlin.

Kromě mnoha poučných aktivit vás čeká i doprovodný program ve formě hudebního vystoupení kapely **Bombardák, Thoma Artwaye** a hudebně nadaných studentů. Na akci budete mít navíc jednu z mála příležitostí ochutnat výroční pivní speciál **Hradecký medik**, který pro fakultu uvařil místní pivovar Klenot.

Přijďte se dozvědět, jak pečovat o své tělo i mysl, a užijte si skvělý den plný energie a dobré nálady. Společně budeme oslavovat zdravý životní styl, 80 let tradice lékařského vzdělávání v Hradci Králové a 800 let města Hradec Králové!

Těšíme se na vás!

Tým Lékařské fakulty a Farmaceutické fakulty v Hradci Králové Univerzity Karlovy

[Pro další informace o akci sledujte facebookovou událost.](#)

Akce Ve zdravém Hradci zdravý duch je součástí oslav výročí **800 let od první písemné zmínky o městě Hradec Králové** a vzniká za jeho podpory.

Akce je realizována za podpory **Královéhradeckého kraje**.

Ve zdravém Hradci zdravý duch

Pořadatel:



**Lékařská fakulta
v Hradci Králové**
Univerzita Karlova

Spolupořadatel:



**Farmaceutická fakulta
v Hradci Králové**
Univerzita Karlova

Generální partner:



Hlavní partneři:



Dr.Max



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**



Partneři:



**F×CK
CANCER**



Compile



