** 1. Dni zdravia Dubovce.**

Zdravie človeka je dar, od ktorého závisí kvalita života a preto je našou prvoradou úlohou chrániť si ho. Za úroveň svojho zdravia v rozhodujúcej miere zodpovedá každý sám. Jeho kvalita je ovplyvnená predovšetkým spôsobom života. A práve tomuto daru je venovaný aj 1. ročník Dní zdravia Dubovce ktoré sa uskutočnili dňa 29.5.-30.5. 2015 v Kultúrnom dome Dubovce . Organizovala ho Obec Dubovce , Komisia pre zdravý životný štýl a sociálne záležitosti pri OZ pod vedením predsedníčky Štefánie Ryčovskej . Cieľom je podpora zdravia a zdravého životného štýlu. Akcia sa zorganizovala vďaka sponzorom , za čo im patrí veľké ďakujem.

 **Medzi našich sponzorov patrí Ing. Katarína Ondrušová PD Dubovce, Technické služby Senica spol. s r.o., Mária Vrablicová , SANBIT Holíč , Ján Kos ZÁMOČNÍCTVO– KOVOOBRÁBANIE Skalica, JUDr. Ľudmila Švrčková ,Holíč , VEPOS-SKALICA, s.r.o., Grafobal, a.s. Skalica, Ramivo ,spol. s r.o. Radošovce p. Volek , Madea ,s.r.o. Dubovce , COOP Jednota Senica, s.d., Mgr. Daniela Vystrčilová ,Lekáreň Skalica . Ing. Lacko Karol . NOBA - MERK FOOD, Holíč**

 Občania Duboviec a  široká verejnosť mohla **bezplatne získať dôležité informácie o svojom zdravotnom stave, mohli si i dať priamo na mieste zmerať napríklad obsah tuku v organizme BMI (index telesnej hmotnosti), komplexnú analýzu ľudského tela (odhad biologického veku, stanovenie bazálneho metabolizmu a ďalšie),  a pod. Mohli sa zúčastniť praktického nácviku správnej techniky starostlivosti o chrup.**

Do tejto akcie boli pozvané viaceré firmy , ktoré ponúkali rôzne vyšetrovacie metódy .Mali sme vytvorené 20 stanovíšť, pri ktorých si každý mohol skontrolovať svoje životné funkcie . Každý návštevník bol pri vstupe zaregistrovaný, dostal svoj záznamový lístok, na ktorý sa zaznamenávali jeho namerané hodnoty.

Merali sme : TK, P, TT, váha , výška , cholesterol, triglyceridy , glukóza, moč , obsluhu vykonávali členky komisie p. Biskupičová Mária, Hrnková Dana, Mertelová Lýdia .

**Študentky Strednej zdravotníckej školy Skalica pod vedením Mgr. Alenky Kučerovej merali životné funkcie , naučili poskytovať prvú pomoc deti MŠ a ZŠ Duboviec a Popudinských Močidlan formou hry a zábavy .**

Firma ANPEK – Očná optika z Banskej Bystrice merala a vyšetrovala oči s možnosťou objednania okuliarov.

Ortopedika s.r.o. Skalica MUDr. Švrčková – lekár ortopéd a sestra Bc. Jana Jetmarová , vyšetrovali priečne ploché nohy pomocou prístroja. Deťom bola odmeraná veľkosť chodidla a ich zdravotný stav bol vyhodnocený. Počas skenovania si deti ukázali zostavu špeciálnych cvikov na prevenciu plochonožia.

 Firma Protetika a.s. Bratislava je spoločnosť s 90 ročnou ortopedickou tradíciou. Vo svojom portfóliu má širokú ponuku obuvi so zdravotnými prvkami a zdravotných pomôcok. Najznámejšie terapeutické účinky ortopedicko rehabilitačných sandál sú známe pri prevencii plochonožia s možnosťou vyskúšania .O obsluhu sa postarala Katka Ryčovská .

 Ponuku zúčastniť sa našich dní zdravia prijali aj zdravotné poisťovne .

 VšZP ponúkala možnosť  **získať dôležité informácie o svojom zdravotnom stave pomocou prístrojov Zároveň oboznamovali svojich**  poistencov o úhradách všetkých druhov zdravotnej starostlivosti .

**Dôvera , zdravotná poisťovňa v zastúpení Mgr. Janky Macejkovej obohatila naše dni analýzou tela pomocou počítača. Služba**Bezpečné lieky online je unikátna služba s okamžitým prenosom dát o zdravotnej starostlivosti poskytnutej konkrétnemu pacientovi.

 FNsP Skalica , a.s. v zastúpení Mgr. Silvii Kovaříčkovej a Mgr. Martiny Pláškovej informovali o možnostiach poskytovania služieb pacientom formou poradenstva a propagačných materiálov .

Firma Hartman v zastúpení p. Šurina ponúkala prostriedok na dezinfekciu rúk „ Sterillium „ ,s možnosťou vyskúšania. Prípravok je vhodný na hygienickú a chirurgickú dezinfekciu rúk, používa sa vo všetkých oblastiach s vyššími požiadavkami na hygienu.

 Členky komisie p. Vilma Šerfozová a Vierka Páničková si pripravili liečivé bylinky a čaje , zdravé koláče s možnosťou  ochutnávky.

 Pán Janko Polák nám zasa ukázal prírodné mydlá , šampóny a ich využitie.

Mgr. Ivona Hýlková – Zdravá káva – ochutnávka zdravej kávy. Číňania už po tisícročia považujú hubu Ganoderma  za vynikajúcu "liečivú rastlinu". Je prvým "liekom", ktorý nemá žiadne vedľajšie účinky ani pri dlhodobom užívaní. Podporuje obranyschopnosť organizmu, účinne napomáha predchádzaniu chorôb a v zachovaní zdravia.

PhDr. Emília Potúčková a s Mgr. Zdenkou Labudovou nás oboznámila s produktmi z Projektu zdravia a ich  ochutnávkou.

Mgr. Jana Horňáčková , – predviedla lampu BIOPTRON – liečba svetlom a farebnou terapiou .Terapia svetlom BIOPTRON pôsobí prirodzeným spôsobom: podporuje regeneratívnu schopnosť a rovnováhu ľudského tela, a tak pomáha využiť telu jeho vlastný liečebný potenciál.

Firma Svet zdravia - analýza Vášho tela .. Poradenstvo viedol p. Alojz Kunovský s manželkou .

Deň zdravia sme ukončili prednáškou „ Zdravá výživa – zahoď svoje kilá. “

 Prednášal p. Alois Kunovský, propagátor zdravého životného štýlu, majiteľ pobočky siete poradní Svet zdravia. Obsah prednášky bol zameraný na jedlo , ktoré rozhoduje o našom chudnutí až z 80%. Iba 20% pripadá na pohyb a ďalšie faktory životného štýlu. Čo to pre nás znamená? Ak chceme schudnúť, musíme jesť zdravo a hlavne tak, ako je prirodzené nášmu telu. S konkrétnym jedálničkom na mieru (presne podľa nášho metabolického profilu) nám pomôže špecialista Sveta zdravia.

Počas celého dňa sme mali možnosť spríjemniť si deň masážou u masérky p. Katky Dinkovej a Hanky Tomečkovej. Ich masérske skúseností nám ponúkali účinné, ozdravujúce a relaxačné masáže, ktoré pomôžu vrátiť zdravie, vitalitu a pocit uvoľnenia.

Všetkým členom firiem a organizátorom sme ponúkli občerstvenie formou obeda a večere, kávy , chlebíčkov a koláčov , pitný režim bol zabezpečený minerálnou vodou a pitnou vodou s citrónom a mätou. O občerstvenie sa postarala p. Gabriela Keherová , Vierka Flámiková, Oľga Zelmanová , Oľga Hyžová ,p. Žúrek ,Reštaurácia Mlyn Radošovce.

Za  výzdobu kultúrneho domu ďakujem p. Márii Krutej a za dobrý priebeh ďakujem Pavlíne Nemečkayovej , Alexanderovi Nemečkayovi , Viktorovi Ryčovskému , Márii Vrablicovej ,Mgr. Renatke Václavíkovej , Gitke Kudláčovej , súkromnej škole Humanus Via,   vicestarostke Ing. Katke Ondrušovej a starostke obce Mgr. Danke Mikulovej, všetkým Vám patrí veľké ďakujem.

**2 . Deň zdravia sobota 30. 5. 2015**

bol zavŕšený spoločným turistickým pochodom po chotári Duboviec. Zúčastnilo sa 28 účastníkov pochodu po vyznačenej trase, v závere ktorej bola uskutočnená opekačka u Vávrikových búdy , jedlo k opekaniu si každý zobral z vlastných zdrojov. Veľká vďaka patrí rod. Vávrikovej za pripravené ohnisko .

Odchod bol od budovy Kultúrneho domu Dubovce /o 10:00 hodine/.

Vzhľadom na účasť väčšieho počtu mladších účastníkov pochodu sme absolvovali kratšiu trasu ( vyznačená žltou farbou na pripravenej mapke) , pod vedením Ing. Jána Tokoša . V cieli trasy si účastníci prevzali certifikát o absolvovaní pochodu.

Účastníci pochodu navštívili mini skanzen p. Jozefa Matúša , ktorý ochotne nám ukázal zbierku dobových zariadení v hospodárstve a starodávnu izbu.

Verím, že Dni zdravia Dubovce 2015 splnili svoj cieľ na podporu zdravia a zdravého životného štýlu.

V Dubovciach 3.6. 2015 Ryčovská Štefánia

 Predseda sociálnej komisie a zdravého životného štýlu