

# AKTIVNÍ A ZDRAVÉ STÁRNUTÍ, Zbyslavice 4.7. 2018

---

Dne 4.7.2018 se KHS MSK účastnila aktivity v rámci projektu *Aktivní a zdravé stárnutí – celý rok společně v obci Zbyslavice*. Na tuto akci byla pozvána paní starostkou Regínou Vřeskou.

Ačkoliv se jednalo spíše o akci pro seniory, zapojily se též děti v doprovodu rodičů či prarodičů. Pro děti byl připraven úkol – zařazování zdravých a nezdravých potravin do připravených košíčků. Dospělí účastníci projevovali velký zájem o tělesnou analýzu na přístroji TANITA – zjistili tak podíl tělesného tuku, vody, svalové a kostní hmoty, viscerálního tuku a dalších parametrů. Dále bylo na akci provedeno měření krevního tlaku a pulsu. Kuřáci měli možnost zjistit hodnotu CO ve vydechovaném vzduchu na přístroji Smokerlyzer (udává množství karboxyhemoglobinu v krvi).

Kromě výše zmíněných aktivit, které jsme měli pro občany připravené, byl značný zájem o edukační materiály (výživa ve stáří, zdravý pohyb, cholesterol, sůl, hypertenze, zpravodaj KHS MSK 2018 apod.), které byly k dispozici.

