

•  
•  
Podľa rozdeľovníka  
•  
•

Váš list číslo/zo dňa

Naše číslo

Vybavuje/linka

Banská Bystrica

RÚVZBB/

PhDr. Petra Hellebrandt

10. 05. 2023

OPZaVkZ/981/4817/2023

Vec

X. ročník celonárodnej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“

Dovoľujeme si Vás osloviť so žiadosťou o spoluprácu pri propagácii jubilejného desiateho ročníka celonárodnej kampane "Vyzvi srdce k pohybu".

Kampaň vyhlasujeme pri príležitosti Svetového dňa – „Pohybom ku zdraviu," ktorý si každoročne pripomíname 10. mája. Chceme motivovať ľudí, aby mali viac pohybu, pretože tak si môžu podporiť zdravie, zlepšiť zdravotný stav a predchádzať chronickým ochoreniam. Do kampane sa môže zapojiť dospelá populácia a to v období od 15. mája 2023 do 6. augusta 2023.

Podmienkou účasti je najmenej 4 týždne za sebou sa venovať pohybu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity týždenne alebo ich vzájomnej kombinácii. Každý dospelý, ktorý splní tieto podmienky, bude na konci augusta zaradený do žrebovania o zaujímavé ceny. Hlavnou výhrou je však zlepšenie kondície a posilnenie vlastného zdravia.

Kampaň podporil aj olympijský víťaz a riaditeľ vojenského športového centra DUKLA, pplk. Mgr. Matej Tóth, slovami: „Zapoj sa do kampane a aj ty vyzvi svoje srdce k pohybu.“

Viac sa dozviete na stránke [https://www.vzbb.sk/sk/poradna\\_zdravia/vskp.php](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp.php) alebo na tel. čísle: 0917 246 180 alebo na e-mailovej adrese: [poradna.zdravia@vzbb.sk](mailto:poradna.zdravia@vzbb.sk).

V prílohe sú priložené materiály ku kampani. Budeme Vám veľmi vďační, ak zverejníte tieto informácie na Vašich úradných tabuliach, internetových stránkach a sociálnych sieťach.

Prikladáme aj link na video spot:

<https://www.youtube.com/watch?v=ff0wqfqpOpk&t=1s>

S pozdravom

Prílohy

1. Plagát „Vyzvi srdce k pohybu“
2. Účastnícky list „Vyzvi srdce k pohybu“

MUDr. Zora Kl'ocová Adamčáková, PhD.

Informatívna poznámka - tento dokument bol vytvorený elektronicky