

Deň zdravia



ŽILINSKÁ UNIVERZITA
V ŽILINE



utorok 16. 9. 2025 od 8,00 hod.
vestibul hlavnej univerzitnej budovy

pre zamestnancov a doktorandov UNIZA organizovaný v spolupráci so zdravotnou poisťovňou UNION a MultiSport

8.00 – 9.00 **ZDRAVÝ CHRÁT - CVIČENIE NA STOLIČKE** 60 min blok/ miestnosť AC103

Ukážeme vám ako s pomocou domácich pomôcok (kniha, šatka, šál, vankúš, tenisová loptička) môžete strečingovým cvičením na stoličke uvoľniť stuhnuté časti tela a vedome odstrániť napätie, čo zároveň spôsobí aj zníženie stresových faktorov vo Vašom organizme. www.activeclinic.sk

9,15 – 10.15 **AKO SI POMÔČŤ STREČINGOM- CVIČENIE NA STOLIČKE** 60 min blok/ miestnosť AC103

Dozviete sa čo sú fascie a prečo sú také dôležité aké sú výhody uvoľnenia mäkkých štruktúr a ako si pomôcť sám pri ich skrátaní, naučíme Vás 5 efektívnych dynamicko-relaxačných cvikov k uvoľneniu skrátaných svalových skupín. www.activeclinic.sk

8.30 – 13.30 **Zdravotné vyšetrenia so zdravotnou poisťovňou UNION** / miestnosť AC104

1. krvné meranie cholesterolu, cukru, kyseliny močovej, hemoglobínu, PSA - test na rakovinu prostaty (muži nad 35 rokov) – **na mieste si vyberiete, o ktoré z týchto vyšetrení máte záujem**
2. meranie krvného tlaku, telesného tuku, BMI, FOB test, zisťovanie krvnej skupiny
3. meranie hodnoty CO v pľúcach fajčiarov, spirometria

8.30 – 13.30 **Vyšetrenie zraku** / miestnosť AA024

kontrola predného segmentu oka, kompletne vyhotovenie korekčnej pomôcky bez nutnosti návštevy lekára

8.30 – 13.30 **Neinvazívne vyšetrenie - periférneho cievneho systému a kardiovaskulárneho systému** / miestnosť AC204

Vyšetrenie tepovej frekvencie, prítomnosť aritmií, výkon srdca, elasticity a priechodnosti ciev, úroveň ohrozenia kardiovask. ochoreniami, stresové skóre, telesný a mentálny stres, stresovú odolnosť, index únavy... www.bodyscan.sk

LEN PRE ZAMESTNANCOV

8.30 – 13.30 **Relaxačná masáž** / miestnosť AC102

Masáž šije a ramien na masérkej stoličnici uskutočnená cez ľahké oblečenie v trvaní 15 min. www.masazesrdcom.sk

LEN PRE ZAMESTNANCOV

8.30 – 13.00 **Meranie skladby tela na profesionálnej váhe TANITA** / miestnosť AC202

Analýza telesného tuku, vnútorného tuku, svalovej hmoty a množstva vody v tele, konzultácia výsledkov s odborníkom

8.30 – 13.30 **EJENDALS - detailný sken chodidiel** / miestnosť AC202

Zmapovanie tlaku, ktorý meria typ klenby a identifikuje tlakové body zaťaženia chodidla. www.ejendals.com

**Na horeuvedené aktivity sa prosím vopred objednajte u svojej personalistky
(počet miest je obmedzený)**

Deň zdravia



ŽILinskÁ UNIVERZITA
V ŽILINE



utorok 16. 9. 2025 od 8,00 hod.
vestibul hlavnej univerzitnej budovy

9.00 – 12.00 Sprievodné akcie

1. poschodie vestibulu UNIZA pred miestnosťami AC103 – AE103

Sociálna poisťovňa zamestnanci Soc. poisťovne Vám priamo v našich priestoroch zriadia osobný elektronický prístup. Kedykoľvek si tak budete môcť overiť informácie z oblasti svojho sociálneho poistenia **miestnosť AC203**

MultiSport možnosť získania virtuálnej testovacej karty MultiSport na 1 mesiac **zdarma** s platnosťou na október 2025 www.multisport.sk

MARY KAY prezentácia výrobkov s príležitosťou zakúpenia starostlivosti o pleť a líčenie, osobné poradenstvo www.marykay.sk

STRONG POWER prezentácia unikátnych krémov, ktoré prinášajú okamžitý pocit uvoľnenia a osvieženia nielen po fyzickej a športovej námahe. Účinné látky majú na koži chladivý, osviežujúci, prekrvujúci a relaxačný účinok. www.strongpower.sk

JUST a NAHRIN špičková švajčiarska kozmetika a výživové doplnky, ktoré budete môcť vyskúšať na mieste www.justnahrin.sk

Mymkech prírodná kozmetika pre zdravý mikrobióm pleti www.mymkech.com

EURONA by CERNY ekologické výrobky pre telo aj domácnosť www.euronabycerny.com

Podpora zdravia domácich miláčikov prezentácia prvotriedneho krmiva pre psov a mačky, zostaveného na celistvom prístupe k zdraviu zvierat

Všetci ste srdečne vítaní

Vaše personálne oddelenie