

POZVÁNKA NA TURISTICKÝ POCHOD ZA ZDRAVÉ SRDCE

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci v spolupráci s Turistickým spolkom seniorov Kysúc Vás pozývajú na **TURISTICKÝ POCHOD ZA ZDRAVÉ SRDCE**, ktorý sa bude konať pri príležitosti Svetového dňa srdca. Tento deň si každoročne pripomíname dňa **29. septembra**. Svetový deň srdca bol vyhlásený Svetovou federáciou pre srdce v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou. Jeho cieľom je zvýšiť povedomie verejnosti o kardiovaskulárnych ochoreniach, možnostiach ich prevencie, ako aj o význame zdravého životného štýlu a starostlivosti o srdce.

Srdečne Vás pozývame na tento **Turistický pochod za zdravé srdce**, ktorý sa uskutoční **02.10.2025**.

Účastníci akcie budú mať možnosť spoznať okolie mesta Čadca počas nenáročnej vychádzkovej trasy s **dĺžkou 7 km** a **celkovým prevýšením** približne **260 metrov**. Predpokladaný čas prechodu trasy je **2 až 2,5 hodiny**.

Začiatok a koniec trasy bude na Matičnom námestí v Čadci, kde bude zároveň prebiehať aj registrácia účastníkov - **DOM KULTÚRY**, v čase od **07:45 – 08:30**.

Časový harmonogram:

- **07:45 – 08:30** bezplatná registrácia a prezentácia účastníkov v Dome kultúry v Čadci s možnosťou absolvovania merania krvného tlaku, následná interpretácia výsledkov a edukácia zameraná na zdravý životný štýl a zásady správneho merania krvného tlaku odbornými zamestnancami Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci
- **08:30 - 11:00** absolvovanie turistickej trasy v tvare srdca s turistickým sprievodcom
- **11:00** ukončenie podujatia v Dome kultúry



Trasa je vhodná pre všetky vekové kategórie. Odporúčame športové oblečenie a pevnú obuv.

Tešíme sa na spoločné stretnutie v prírode !