

115 let
nemocnice
na Vsetíně



Leden *Nový začátek #Výzva 115*

**Naplánuj si
zajímavý
výlet**

1

**Začni den
krátkým
protažením**

2

**Mysli
na prevenci

3

**Omez
slazené
nápoje**

4

**Projdi se
denně min.
15 minut**

5

**Napiš si
jeden zdravý
cíl na rok
2026**

6

**Daruj krev
či plazmu

7

**Všiměj si,
kolik času
trávíš online**

8

**Přidej
k jídelníčku
více zeleniny**

9

**Připoj se
k výzvě
Křížek dětem

10

* Leden je měsíc povědomí a boje proti rakovině děložního čípku. Milé dámy, pokud jste tak ještě neučinily, zavolejte svému gynekologovi a domluvte se na preventivní prohlídce. Informace o této zákeřné nemoci najdete na webu nemocnice. Pánové, zeptejte se své ženy, jestli nezapomíná na prevenci.

** Jedním z nejlepších předsevzetí, které můžeš dát sobě i druhým, je stát se dobrovolným dárce krve. Pokud jsi ve věku 18–65 let a Tvůj zdravotní stav je dobrý, ozvi se nám. Podrobnosti na webu nemocnice.

*** Křížek dětem – charitativní výzva klubu křížkového vyšívání, tentokrát ve prospěch dětského oddělení Vsetínské nemocnice.

**Více na webu Vsetínské nemocnice
www.nemocnice-vs.cz**