



č. 109

6.09.2022

Šport, prevencia, zábava s príspevkom na stravu a nápoje

Prežite spolu s vašimi rodinami deň plný športu a zábavy. Naša trnavská automobilka a Asociácia športu ASPSA pre vás pripravili aj akcie zamerané na prevenciu zdravia. Každý zamestnanec dostane po preukázaní sa vstupným preukazom kupóny na stravu a nápoje v hodnote 10 eur. Príďte vo štvrtok **15. septembra od 10.00 do 18.00 do športového areálu v obci Zavar.**

Ešte stále sa môžete zapojiť do súťaže o športové trofeje a vecné ceny

Futbalový turnaj

Kto sa stane najlepším futbalovým strelcom, brankárom, ktoré družstvo zvíťazí? Vyzvite kolegov a vytvorte družstvá 5+1. Zapište sa na tomto [linku do 9. septembra](#). Rozpis zápasov bude zverejnený po prihlásení všetkých záujemcov. Odporúčame, aby si družstvá priniesli vlastné dresy alebo aspoň rovnaké tričká.

Turnaj v bedminton

Súťažiť môžete aj v bedminton. Ako jednotlivec v dvojhre, alebo môžete vytvoriť pár (aj zmiešaný) a zahrať si štvorhru. Prihláste sa [tu do 9. septembra](#).

Bežecké súťaže

Koľko kôl odbehnete za 12 minút? Prihláste sa na 12 minútočku [tu](#) a zistíte :-). Pre rodiny pripravujeme rodinnú štafetu (2—4 členovia, prihlásenie [tu](#)) a bude aj Mini Spartan Race pre deti (prihlásenie [tu](#)) a taktiež detský beh na 100 metrov (prihlasovanie nie je potrebné). Na bežecké súťaže sa prihlasujte **do 9. septembra**. Bude možná aj registrácia na mieste, ale v tomto prípade nevieme zaručiť, že dostanete štartovné číslo.

Volejbalový turnaj

Vytvorte štvorčlenné družstvo a hrajte o prvenstvo vo volejbale. Do 9. septembra sa môžete prihlásiť [tu](#).

Dajte si do tela s Janym

Športovať budeme aj nesúťažne. Naše pozvanie prijal známy tréner **Jany Landl.**, ktorého heslo je „keď nevládzeš, pridaj sa!“ Pridajte sa teda k skupinovému cvičeniu a vyrobte si dobrú náladu.



Meranie na InBody váhe a konzultácia s výživovým poradcom

Viete koľko vážia vaše kosti? A koľko kilogramov z vašej váhy tvoria svaly alebo tuky? Odvážte sa na InBody váhe a dozviete sa tieto parametre. Na základe výsledkov vám potom výživový špecialista dá odporúčania ohľadom stravy aj pohybu.

Pokračovanie na druhej strane...





č. 109

6.09.2022

Ružová stužka

Lekárka z OZ Ružová stužka vám povie, prečo je dôležitá prevencia rakoviny prsníka, ako tomuto ochoreniu predchádzať, čo je to mamografický skrining a kde všade v Trnave nájdete skriningové pracoviská.

Pod jej vedením si môžete navštíviť samovyšetrenie na makete prsníka. Pripravila pre vás aj zaujímavé tlačoviny vrátane receptov na zdravé pomazánky, či liečivé bylinky pre ženy...

Budete mať možnosť stretnúť sa aj so ženami, čo prekonal toto ochorenie a chcú aby ich životná skúsenosť pomohla všetkým ženám zachovať si kvalitný život a zdravie prevenciou.



Atrakcie pre deti

Mysleli sme aj na vašich najmenších. V areáli budú pre ne skákadlá a maľovanie na tvár.

Príspevok na jedlo a nápoje

Každý zamestnanec trnavskej automobilky (kmeňový aj agentúrny), ktorý sa na športovom dni preukáže vstupnou kartou dostane kupóny v hodnote 10 eur, za ktoré si bude môcť v areáli športoviska kúpiť nápoje alebo jedlo. V ponuke budú grilované kurence, lan-goše, hamburgery, hranolky, trdelníky, káva, cukrová vata a popcorn, pivo a čapované nealko nápoje. Z kupónov sa nevydáva.

Parkovanie

Keďže v okolí športového areálu nie sú miesta na parkovanie, zabezpečili sme kyvadlovú dopravu z parkoviska pred naším závodom a z Trnavy. Prosíme všetkých, ktorí prídu autami, aby zaparkovali pred automobilkou. Odtiaľ budú nepretržite premávať autobusy v časoch od 10.00 do 18.00. Odchody autobusu z Trnavy zverejníme budúci týždeň.

Tešíme sa na vás!

