

DÔVERA

**FESTIVAL ZDRAVIA
2026**



DÔVERA

Pôdorys



DÔVERA

3

Tour plán

| | Streda | Štvrtok | Piatok | Sobota | Nedeľa |
|----------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--------|--------|
| 1 týždeň | 6.5 | 7.5 | 8.5 - špeciálka | 9.5 | 10.5 |
| | 1. Bratislava - Karlova Ves | 2. Nitra | 3. Nové Zámky | | |
| 2 týždeň | 13.5 | 14.5 | 15.5 | 16.5 | 17.5 |
| | 4. Skalica | 5. Topoľčany | Šaľa | | |
| 3 týždeň | 20.5 | 21.5 | 22.5 | 23.5 | 24.5 |
| | 7. Kysucké Nové Mesto | 8. Námestovo | 9. Žilina | | |
| 4 týždeň | 27.5 | 28.5 | 29.5 | 30.5 | 31.5 |
| | 10. Nové Mesto nad Váhom | 11. Púchov | 12. Prievidza | | |
| 5 týždeň | 3.6 | 4.6 | 5.6- špeciálka | 6.6 | 7.6 |
| | 13. Sereď | 14. Detva | 15. Zvolen | | |
| 6 týždeň | 10.6 | 11.6 | 12.6 | 13.6 | 14.6 |
| | 16. Brezno | 17. Kežmarok | 18. Vranov | | |
| 7 týždeň | 17.6 | 18.6 | 19.6- špeciálka | 20.6 | 21.6 |
| | 19. Snina | 20. Sabinov | 21. Spišská Nová Ves | | |
| 8 týždeň | 24.6 | 25.6 | 26.6 | 27.6 | 28.6 |
| | 22. Moldava nad Bodvou | 23. Michalovce | 24. Košice | | |

Aktivity a merania

- meranie cukru v krvi
- meranie glykovaného hemoglobínu
- meranie cholesterolu
- meranie hladiny kyseliny močovej a ochorenia DNA
- **skrínigové vyšetrenie na baropodomertrickej plošine, kontrola distribúcie tlaku na chodidle a plochonožia, oxygenoterapia, rehabilitácia automatickou motodlahou**
- audit stresu
- lokálna kryoterapia
- montessori dielničky
- fyzioterapeutická masáž
- očné vyšetrenie
- vyšetrenie a vzdelávanie verejnosti o chronickom žilovom ochorení
- diagnostika stavu pleti, vlasov a vlasovej pokožky
- edukácia a poradenstvo onkologických ochorení a civilizačných chorôb
- samodiagnostika kože
- meranie prístrojom InBody 270
- maľovanie na tvár, minidisko s postavičkami Tárarka a Popletajky
- **dermatovenerológia - prevencia rakoviny kože**
- **prevencia kardiovaskulárnych ochorení**
- **zdravá výživa a metabolizmus**
- súťaže o zaujímavé ceny

* nové aktivity

Rozdelenie karavany

Jednotka zdravia - auto 1 - Dôvera

- dermatovenerológia - prevencia rakoviny kože
- samodiagnostika kože – prezentácia aplikácie AIP Derm
- očné vyšetrenie

Jednotka zdravia - auto 2 - Dôvera

- meranie cholesterolu
- meranie hladiny kyseliny močovej a ochorenia DNA
- diagnostika stavu pleti, vlasov a vlasovej pokožky
- meranie prístrojom InBody

Wellion

- meranie cukru v krvi
- meranie glykovaného hemoglobínu

Rozdelenie do stanov

Stan 1 – Inštitút stresu

- audit stresu 2x
- fyzioterapeutická masáž

Stan 2 - EGAMED

- skrínigové vyšetrenie na baropodomertrickej plošine, kontrola distribúcie tlaku na chodidlo a plochonožia
- oxygenoterapia
- rehabilitácia automatickou motodlahou

Stan 3 - Servier

- vyšetrenie a vzdelávanie verejnosti o chronickom žilovom ochorení
- vzdelávanie o vysokom krvnom tlaku a jeho meranie

Stan 4 – Liga proti rakovine

- edukácia a poradenstvo onkologických ochorení a civilizačných chorôb

Stan 5 – Laland

- montessori dielničky

Stan 6 – Zeal/Kryo Centrum Liptov

- lokálna kryoterapia
- prevencia kardiovaskulárnych ochorení

Stan 7 a 8 – Zeal/Dôvera

- zdravá výživa & metabolizmus
- meranie prístrojom InBody 270

Stan 9 – Dôvera/Poradňa komplexnej pomoci

- promo Dôvera
- poradňa komplexnej pomoci
- súťaže o zaujímavé ceny

Stan 10 – PROSTAFF

- maľovanie na tvár, balóny, minidisko s postavičkami Tárarka a Popletajky

DŮVERA

Novinky - doplňkové aktivity do programu



DÔVERA

1. Dermatovenerológia - prevencia rakoviny kože

V spolupráci s EU kampaňou Euromelanoma Day a edukačnou platformou Trh kože.

dermatoskopické vyšetrenie znamienok lekárom

rýchla konzultácia (5–7 min/osoba)

edukácia: ABCDE pravidlo, samovyšetrenie

Celá aktivita má **verejno-zdravotný charakter** a podporuje **včasnú diagnostiku kožných nádorov**, čím prispieva k **znižovaniu nákladov na liečbu pokročilých štádií ochorenia**. **Lokálni dermatovenerológovia** počas celého dňa vykonávajú preventívne kontroly a konzultácie, čím kombinujú odbornú starostlivosť a vzdelávanie pre verejnosť.



2. Prevencia kardiovaskulárnych ochorení

Kardio & výkon – pohybová zóna

Formát: „Rozhýb sa za 5 minút“

Stepper alebo bicykel

Meranie tepu pred a po záťaži

Saturácia O₂

Orientačná kondičná kapacita

Krátke odporúčania fyzioterapeuta



3. Zdravá vŕživa & metabolizmus

vŕživovŕ poradca

analŕza jedálnička

BMI, obvod pása, metabolický vek

ukážky zdravŕch snackov - proteíny

krátke talky: „Ako jesť pri strese / sedavej práci“

👉 super dopĺňa ich merania cukru, cholesterolu, InBody



EXTRA PROGRAM

**Zážitkové a vzdelávacie zóny
(mimo existujúcich meraní)**

Zdravotný kvíz

koleso zdravia / vedomostný kvíz

otázky o prevencii

malé ceny (fľaše, tašky, iné reklamné predmety)

Moderované moderátorom

👉 výborné na engagement

👉 zábavná aktivita, čo pritiahne dav

DÔVERA

Program a diskusie na hlavnom pódiu - Zdravie naživo

14:30 - Diskusia – Dermatológ

Téma: Ako sa starať o pokožku a ako rozpoznať varovné signály

15:00 - Diskusia – Výživový poradca

Téma: Strava ako základ energie, imunity a celkového zdravia

15:30 - Diskusia – Kardio tréner

Téma: Pohyb a kondícia ako prevencia civilizačných ochorení

16:00 - Diskusia – Pomoc v núdzi

Téma: Poradňa komplexnej pomoci

16:30 - Diskusia – LaLand

Téma: Ako vychovať pokojné a samostatné dieťa. Rovnováha, sloboda a hranice

17:00 – Minidisko s postavičkami Popletajky a Tárarka

18:00 – Ukončenie Festivalu zdravia a vyhlásenie víťazcov v súťaži

Súťaže



Zdravie sa odmeňuje

„V každom meste žrebujeme wellness pobyt v kúpeľoch – spolu 24 výhier počas tour“



Veľká festivalová výhra

„Získaj 3 pečiatky za merania a hraj o rodinnú poukaz na zájazd v hodnote 5000€“

Mechanika súťaží

Súťaž zdravie sa odmeňuje

Návštevník sa zapojí vyplnením súhlasu so spracovaním osobných údajov (vrátane udelenia konkrétneho typu súhlasu).

Vyplnený formulár slúži zároveň ako žrebovací lístok.

Lístok vhodí do označenej súťažnej urny na mieste podujatia.

Na záver každého festivalového dňa prebehne žrebovanie výhercu v danom meste.

Výherca získava wellness pobyt (spolu 24 výhier naprieč Slovenskom)

Výhru si môže prevziať osobne na podujatí alebo dodatočne na pobočke Dôvery po dohode s regionálnym riaditeľom.

Veľká festivalová výhra

Poistenec Dôvery (aj čerstvo podpísaný) sa zapojí vyplnením súhlasu so spracovaním osobných údajov (vrátane udelenia konkrétneho typu súhlasu).

Následne získa súťažnú kartičku, ktorú vyplní (meno, priezvisko, dátum narodenia a kontakt – telefón alebo e-mail).

Podmienkou zapojenia je absolvovanie 3 z akýchkoľvek aktivít na Festivale zdravia.

Za každú aktivitu získa súťažiaci pečiatku na označených stanoviskách.

Po vyzbieraní pečiatok vhodí vyplnenú kartičku do súťažnej urny (kartička slúži ako žrebovací lístok).

Žrebovanie prebehne po ukončení celej tour – na poslednom festivale (26. 6. 2026).

Výherca získava poukaz na zájazd v hodnote 5000€.

Výhru si prevezme na pobočke Dôvery po dohode s regionálnym riaditeľom.

DÔVERA

Pilotná špeciálna aktivácia
(3 mestá)



Dôverun - beh, ktorý má zmysel.

PROGRAM PODUJATIA

10:00 – 15:30 hod. Registrácia a vyzdvihnutie štartových čísiel na námestí

16:00 hod. Štart detských kategórií

17:00 hod. Štart hlavného behu Charitatívny DôveRUN (5 km) a
Charitatívnej chôdze (2,5 km)

18:00 hod. Vyhlásenie výsledkov, odovzdanie symbolického šeku a
tombola

19:00 hod. Oficiálny záver podujatia



Štartovné a charitatívny rozmer

Dospelí (Beh/Chôdza): Štartujú úplne **ZADARMO**, za každého bežca daruje Dôvera **5 eur Malým Bojovníkom**.

Deti: Štartujú úplne **ZADARMO**, za každé dieťa daruje ZP Dôvera **2 eurá Malým Bojovníkom**.

Dobrovoľný príspevok: Pri online registrácii alebo na mieste má každý účastník možnosť darovať ľubovoľnú sumu navyše. Celý dobrovoľný príspevok putuje priamo na pomoc Malým Bojovníkom.

BONUS: Finálnu vyzbieranú sumu (hodnotu štartovného zaplateného Dôverou) zdravotná poisťovňa Dôvera **na záver ešte zdvojnásobí!**



Súťažne kategórie

Dôvera k pohybu (Hlavný beh – 5 000 m): ženy a muži bez rozdielu veku.

Zdravá chôdza s Dôverou (Nesúťažná chôdza – 2 500 m): Bez rozdielu veku a pohlavia, určená pre nordic-walkerov, mamičky s kočíkmi, dôchodcov či hendikepovaných športovcov.

Detský beh Dôveráčik

Prvé kroky - deti do 5 rokov

Malí rýchlici - 6 až 8 rokov

Rastúci šampióni - 9 až 11 rokov

Juniori v pohybe - 12 až 15 rokov



DÔVERA

Jarná kampaň 2026_Jednotka zdravia

Úspešná kampaň **Jednotka zdravia** opäť vyráža medzi ľuďí

1.4. - 30.4.
2026

Mediálne
nasadenie



TV spot 30''

Markíza Group, JOJ
Group, TA3

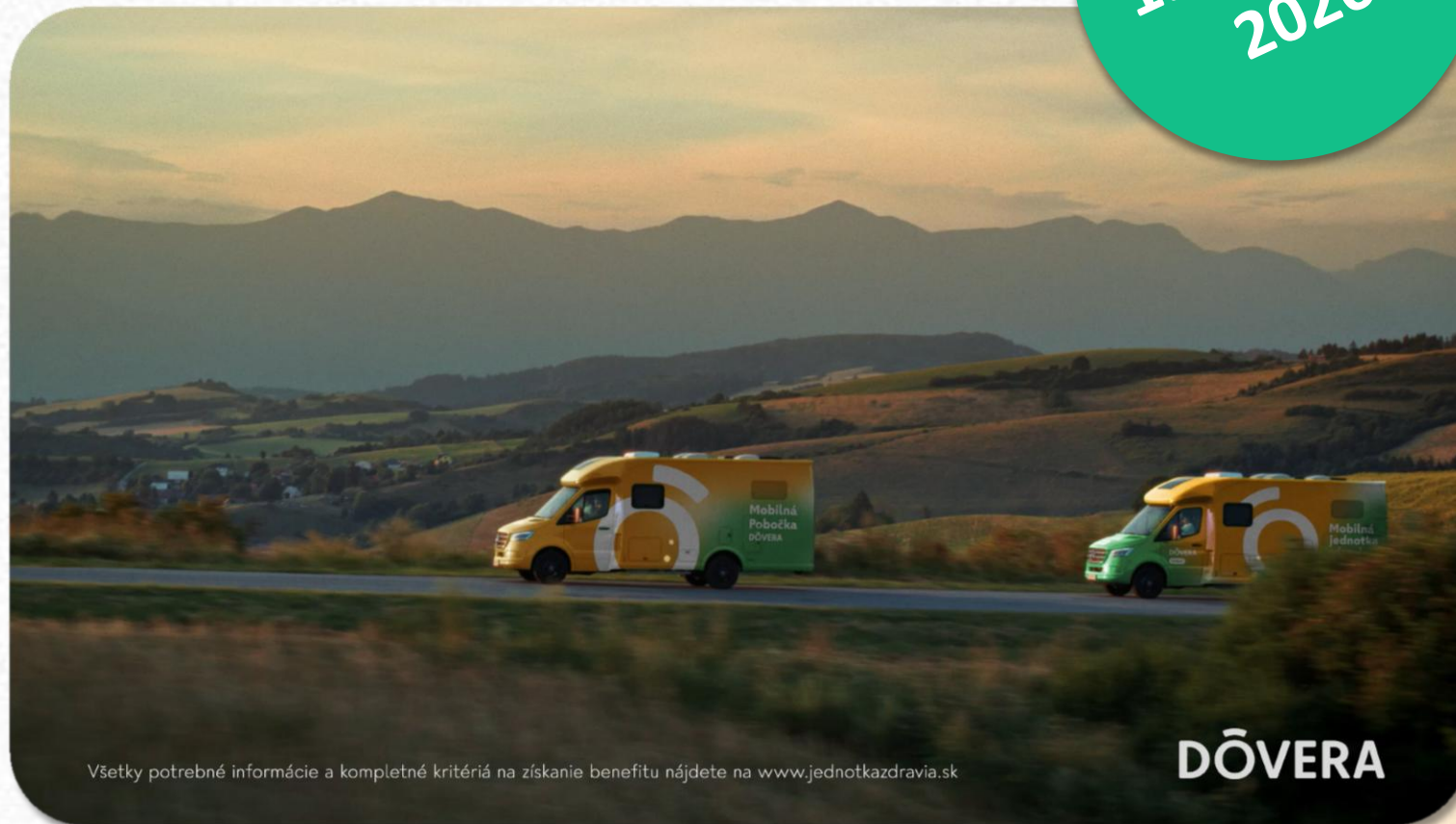


Online

Youtube, Facebook,
Instagram, TikTok,
Google, atď

Od 20.4. aj s
upútavkou na

Festival zdravia



Všetky potrebné informácie a kompletné kritériá na získanie benefitu nájdete na www.jednotkazdravia.sk

DÔVERA

DŮVERA

Ďakujeme za pozornosť – a
tešíme sa na spoločný festival

