

# Týden zdraví ve Zlíně 9. – 15. října 2017

zlín.

## Fitness pro ženy ve 30 minutách

**9. – 15. 10.**, Gahurova 5265 (Dům kultury, 2. p.)  
Bezplatné cvičení vedené kvalifikovanou trenérkou bez ohledu na věk, zdravotní stav či váhu. Osvědčená metoda cvičení zrychluje metabolismus, formuje postavu a snižuje váhu.  
Pořádá Contours – www.contours.cz/zlin

## Zdravě si zacvičit a zdravě se najíst \*

**9. – 13. 10.**, Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788  
Nabídka cvičení za poloviční cenu, nové formy zdravotního cvičení a pomůcek, cvičení pro XXL, recepty pro zdraví, program Lady Fit.  
Nutné tel. objednání: 721 760 136.  
Pořádá SK Rytmik Zlín – www.aerobic-zlin.cz

## Rehabilitační stacionář \*

**9. – 13. 10.**, 8–18 h, Žlebová 1590, Nivy  
Zpřístupnění veřejnosti nové Zážitkové zahrady s prolézačkami, houpačkami, trampolínami, pískovištěm, vodní dráhou a různými smyslovými prvky.

## ČČK Zlín \*

**9. – 12. 10.**, 14–16 h, náměstí Míru  
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

## Diagnostika pohybového aparátu ve vztahu ke zdravému životnímu stylu \*

**9. – 11. 10.** 17–19 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří)  
Bezplatné vyšetření pohybového aparátu a nohou včetně návrhu řešení předpokládaných nebo již vzniklých problémů, sestavení cvičebního plánu aj.  
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

## Veselá mysl, půl zdraví \*

**9. – 10. 10.**, CSP Zlín, o.p.s., Mostní 4058  
PO 9 h, Výroba přírodních šumivých bomb a solí do koupele  
ÚT 10 h, Sportovně-hudební aktivity: možnost vyzkoušet si různé druhy sportu a her na hudební nástroje  
14 h, Společná beseda s návštěvníky a klienty  
Pořádá Centrum služeb a podpory Zlín, o.p.s.

## PONDĚLÍ 9. října

### Prevence vzniku diabetické nohy, měření tlaku a glykémie \*

9–13 h, radnice, místnost č. 131  
Pořádá Svaz diabetiků ČR Zlín

### Podiatrická poradna \*

14–17 h, prodejna obuvi Baťa, Dlouhá 130  
Vyšetření nohou na podoskopu, poradenství v oblasti vhodné obuvi, stélek, cvičení a rehabilitace  
Pořádá Columna centrum s.r.o.

### Sokolovna Štípa \*

17 h, Cvičení na židlič, lektor Mgr. Fojtíková  
18 h, Nabídní zdravou jednohubku, ukázka zdravého stravování  
Pořádá TJ Sokol Štípa

### Jak se zbavit stresu \*

18 h, Centrum Sahadža jógy, tř. T. Bati 3240 (za divadlem)  
Přednáška s praktickým cvičením  
Pořádá Sahadža jóga Zlín

## ÚTERÝ 10. října

### Podiatrická poradna \*

9–12 h, prodejna obuvi Baťa, Dlouhá 130  
Vyšetření nohou na podoskopu, poradenství v oblasti vhodné obuvi, stélek, cvičení a rehabilitace  
Pořádá Columna centrum s.r.o.

### Prevence vzniku diabetické nohy, měření tlaku a glykémie \*

14–18 h, Zálešná I/4057 (Drofa)  
Pořádá Svaz diabetiků ČR Zlín

### Občanské centrum Štípa \*

17 h, Trénink paměti, lektor Mgr. Fojtíková  
18 h, Co je smoothie, ukázka zdravého stravování  
Pořádá TJ Sokol Štípa

### Homeopatie \*

16–17 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Kaplijová  
Pořádá ČČK Zlín

### Základy první pomoci u dětí \*

17–18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší Mgr. Stýblová  
Pořádá ČČK Zlín

### Co s neposlušnou imunitou \*

17 h, Rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516  
Interaktivní přednáška naturopata Petra Háby  
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

## STŘEDA 11. října

### Cvičení ke zdravým dětským nožkám \*

10–16 h, prodejna obuvi Baťa, Dlouhá 130  
Hodinové lekce pro rodiče s dětmi (4–8 let) zaměřené na zlepšení držení těla, funkce nohou, prevenci poruch a deformit. K dispozici edukační materiály. Nutné objednání na tel.: 731 618 730  
Pořádá Columna centrum s.r.o.

### Den otevřených dveří v MAMMA Help centru \*

10–17 h, Bartošova ul. – OD Modus, 5. patro  
Ukázky samovyšetření prsu na spec. fantomu, informace pro pacientky

### Trénování paměti má zelenou \*

14 h, Klub seniorů Podhoří, Sv. Čecha 516  
Přednáší Mgr. Alena Babíková

### Měření cholesterolu, glykémie a TK \*

14.30–16 h, místnost č. 131, radnice

### Bylinky a jejich blahodárný účinek na lidský organismus \*

16–17 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Divílková, bylinkářství Petrklíč

### Ke zdraví a štíhlosti přes výživu těla i duše \*

17–18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Drobňá, výživový poradce  
Pořádá ČČK Zlín

### Sportovní fyzioterapie \*

17 h, Rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516  
Interaktivní přednáška fyzioterapeutky Ing. Bc. Kačabové

### Koření pro chuť i pro zdraví \*

18 h, Rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516  
Interaktivní přednáška naturopata Petra Háby  
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

### Sokolovna Štípa \*

18 h, Kondiční cvičení senierek, lektor Mgr. Vařáková  
19 h, Nabídní zdravou jednohubku, ukázka zdravého stravování  
Pořádá TJ Sokol Štípa

### Zdraví z Indie a Danceterapie \*

18 h, Baťova vila  
Přednáška a praktické ukázky Indické taneční terapie  
Pořádá Sahadža jóga Zlín

## ČTVRTEK 12. října

### Den otevřených dveří – Solná jeskyně a polárium SOLANKA

10–18 h, Bartošova ul. 4393 (pod radnicí)  
Vůlný vstup do solné jeskyně a 50% sleva na vstup do polária.  
Doprovodný program. Z důvodu omezené kapacity nutná rezervace na tel. 724 947 466, info@solankazlin.cz, www.solankazlin.cz  
Pořádá S&M Solanka s.r.o.

### Podiatrická poradna s konzultací lékařem \*

10–17 h, místnost č. 130, det. pracoviště MMZ, ul. Zarámí 4421  
Vyšetření nohou na podoskopu a tenzometrické desce, poradenství v oblasti vhodné obuvi, stélek, cvičení a rehabilitace  
Nutné objednání na tel. 731 618 730  
Pořádá Columna centrum s.r.o.

### Život bez cigaret

13–18 h, plicní oddělení Krajské nemocnice T. Bati, budova č. 20, 1. patro  
Motivace kuřáků k odvykání kouření, odborné konzultace, měření CO ve výdechu, poradenství o možnostech léčby závislosti  
Pořádá Centrum léčby závislosti na tabáku

### Trénování paměti má zelenou \*

16 h, Klub seniorů Jaroslavice, Anenská 119  
Přednáší Mgr. Alena Babíková

### Vliv nadváhy a redukce hmotnosti na pohybový aparát \*

17 h, interaktivní přednáška výživové poradkyně Mgr. Třeštíkové

### Příčina a prevence nádorových onemocnění a možnosti alternativní podpůrné léčby \*

18 h, Rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516  
Interaktivní přednáška naturopata Petra Háby  
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

### Sokolovna Štípa \*

15 h, Cvičení dětí školního věku, lektor Mgr. Kriegsmannová  
16 h, Zdravé nápoje, ukázky s komentářem  
Pořádá TJ Sokol Štípa

## PÁTEK 13. října

### Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru \*

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3  
Pořádá ČČK Zlín

### Positivní vliv meditace na zdraví a prevence stresu \*

18 h, Zlínský klub 204  
Přednáška MUDr. Handla s ukázkou meditace  
Pořádá Sahadža jóga Zlín

## SOBOTA 14. října

### Podzimní výlet na Vrzavé skály \*

Odjezd v 8.30 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 5) do Kašavy. Sraz účastníků v 9.15 h před Obecním úřadem. Pěší túra po trase: Na Sýkorce, Na Písečném, do Držkové pod vrch Sýkornice, dále naučnou stezkou na „Vrzavky“, do Podkopné Lhoty a přes Háje zpět do Kašavy, kde bude zajištěno občerstvení. Odjezd autobusem do Zlína v 17.11 h  
Pořádá Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín

### Zahrada v pohybu \*

14 h, sokolovna Štípa  
Sportovní a zábavné odpoledne pro děti, rodiče a prarodiče.  
Ukončení na téma „Alternativní zdravá večeře“.  
Pořádá TJ Sokol Štípa

## Akce pro veřejnost ve školách

### Základní škola Zlín, Okružní 4685 \*

**14. 10.**, 9–12 h, **Den otevřených dveří**  
Vystoupení cimbálové muziky Valášek a folklórního souboru Malá Vonica, ochutnávka z jídelníčku školní jídelny, měření cholesterolu, krevního tlaku a úrovně stresového zatížení, loutkové divadlo, soutěžní kvízy na téma „Zdraví“, kondiční cvičení v posilovně, minivolejbal, vybíjená, ukázky a prodej řemeslných výrobků, přírodní kosmetiky, vitamínových doplňků aj.

### Základní škola Zlín, Kříby 4788 \*

**13. 10. Klauzáda plná soutěží a zdravého pohybu**  
15–17 h, Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče v areálu školního hřiště

17–18 h, Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy

### Základní škola Zlín, M. Alše 558 \*

### 13. 10., 14–18 h, Hledej zdravý životní styl v naší škole!

Zdravé sezení – cvičení na rehab. míčích, cvičení Bosu, Hatha jóga, využití overballů, tejpování, ergonomie, zdravá noha jako základ zdravého těla – podologická diagnostika, oko do srdce okno – zraková hygiena, Nordic Walking, trampolínky, opičí dráha, volejbalový turnaj, orientační běh aj.

### Střední škola obchodně technická, s.r.o., nám. T. G. M. 1279 \*

**9. 10.**, 9–10 h, **Zrádná ečka** – přednáška odborníka z ústavu technologie potravin  
10.20–13.30 h, **Jak si udržet stálou kondici, aktivitu a vitalitu** – Nordic walking, vycházka za každého počasí

**10. 10.**, 9.30–11.30 h, **Nemít zdraví, joo, to vadí aneb život bez závislosti** – osvětové přednášky na téma drogy, návykové látky, alkohol, hazardní hráči a jejich blízcí  
13–15.30 h, **Ten kdo cvičí, správně dýchá, je zdravý a veselý** – cvičení v tělocvičně

### 11. 10., 9–10 h, Zdravé obouvání – předcházení problémům s pohybovým aparátem, MUDr. Jurica

11.30–12.30 h, **Pro zdravé nohy** – komplexní diagnostika pohybového aparátu, při zjištění problému volba účinné terapie (cvičení, ortopedické stélky, vhodná obuv aj.)

### 12. 10., 9–11 h, Trénování paměti pro zdravou mysl

– přednáška Mgr. Fojtíkové s praktickými ukázkami  
9 h a 14 h, **Ovoce a pitný režim ve stravování, Zdravé pečení** – přednáška s ukázkou zpracování ovoce (Fresh bar) a využití zdravých surovin v cukrářství

### 13. 10., 9–11 h, Chraňme život – přednáška ČČK Zlín

k dárcovství krve a praktické ukázky ošetření různých poranění  
9–12 h, **Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se!**  
Turnaj žáků, učitelů a široké veřejnosti v kopané (pouze za příznivého počasí)

Vstup na všechny akce zdarma, všem zajištěn pitný režim.

### Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372 \*

**11. 10.**, 9.30–10.30 h, **Naše výživa = naše zdraví**, přednáší pí Martinová, nutriční terapeut  
10–12 h, **Ochutnávka zdravé výživy, prezentace bio-výrobků**

### Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín \*

### 11. 10., 15–17 h, Den otevřených dveří v Malé ZOO

– DDM Družstevní  
**12. 10.**, 15–17 h, **Drakiáda** – tradiční pouštění draků. Soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek Draka (Centrální park na JS) 16–18 h, **Psí sporty** – kynologické cvičiště Burešov  
**14. 10.**, 10.15–14 h, **Vycházka s myslivcem**, sraz v Loukách na Myslivecké chatě. S sebou houbařské potřeby.  
10–12 h, **Trampolínová sobota** – DDM Osvoboditelů (vstupné 50 Kč). Další informace na www.ddmastra.cz

\* Podpořeno statutárním městem Zlínem