

# Týden zdraví ve Zlíně 8. – 14. října 2018

zlín.

## Fitness pro ženy ve 30 minutách

**8. – 14. 10.**, Gahurova 5265 (Dům kultury, 2. p.)  
Zdarma cvičební lekce vedená 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

## Správné cvičení + vhodné jídlo = zdraví \*

**8. – 12. 10.**, Tělocvična 17. ZŠ, Křiby 4788  
Nabídka cvičení za poloviční cenu, rehabilitační proti bolesti FIT PAIN FREE, cvičení pro děti, recepty pro zdraví, program Lady Fit.  
Nutné tel. objednání: 721 760 136.  
Pořádá SK Rytmik Zlín – www.aerobic-zlin.cz

## ČČK Zlín \*

**8. – 11. 10.**, 14–16 h, náměstí Míru  
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

## Zážitkový kurz první pomoci \*

**8., 9., 11. 10.**, 17–21 h, Zlínský zámek, ul. Soudní  
Zvýšení sebevědomí účastníků kurzu, pomoci překonat stres, paniku a strach simulací záchvatu, dušení nebo masivního krvácení zraněného. Lektorka: Mgr. Bořutová. Poplatek 180 Kč/osoba.  
Nutná rezervace na tel.: 777 270 320, www.nanecisto.com

## Diagnostika pohybového aparátu ve vztahu ke zdravému životnímu stylu

**8. – 10. 10.** 16–19 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (Podhoří, objekt MŠ)  
Bezplatné vyšetření pohybového aparátu včetně návrhu řešení předpokládaných nebo již vzniklých problémů, sestavení cvičebního plánu aj. Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

## Každý den je důvod k radosti \*

**8. – 9. 10.**, CSaP Zlín, Mostní 4058  
PO 9 h, Výroba tuhých šamponů, přednáška na téma péče o vlasy  
14 h, Společná beseda s návštěvníky a klienty  
ÚT 10 h, Výtvarné tvoření, zapojení veřejnosti do aktivit jako je malba, enkaustika, koláž aj.  
14 h, Společná beseda s návštěvníky a klienty  
Pořádá Centrum služeb a podpory Zlín, o.p.s.

## PONDĚLÍ 8. října

### Měření a poradenství DIA \*

9–14 h, místnost č. 131, radnice  
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku. Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

### Vycházka k Zikmundově a Hanzelkově vile \*

Sraz ve 14 hod. na konečné trolejbusu č. 9 – Středová na Jižních Svazích, délka trasy cca 1,5 km, seznámení s Nordic Walking (severská chůze), hole s sebou (pokud nemáte, vezměte i trekingské).  
Pořádá Společnost Parkinson, z.s. s Centrem pro rodinu Zlín, z.s.

### Danceterapie – Rytmus Indie \*

18 h, Bařova vila  
Praktické ukázky Indické taneční terapie se zapojením účastníků.  
Pořádá Sahadža jóga Zlín

### Cvičení ke zdravým dětským nožkám \*

14–17 h, MŠ Louky, U Dřevnice 206  
Hodinové lekce pro rodiče s dětmi 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.

### Občanské centrum Štípa \*

14–15 h, Trénování paměti. Lektorka: Mgr. Fojtíková  
15–16 h, Ovoce a zelenina v jídelničce. Lektorka: Ing. Nováková  
Pořádá TJ Sokol Štípa

## ÚTERÝ 9. října

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

14–17 h, Zálešná I/4057 (Drofa)  
Pořádá Svaz diabetiků ČR Zlín

## STŘEDA 10. října

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

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

### Jak se zbavit stresu \*

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

### Sokolovna Štípa \*

14 h, Cvičení na židlích pro osoby se sníženou pohyblivostí, lektorka: Mgr. Fojtíková  
18 h, Cvičení a hry s pomůckami (overball, velké míče, yoga kostky), lektorka: Mgr. Vařáková  
Pořádá TJ Sokol Štípa

### Cvičení ke zdravým dětským nožkám \*

13–17 h, ZŠ M. Alše 558 (Podhoří)  
Hodinové lekce pro rodiče s dětmi (6–10 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 45 – OD Modus, 5. patro  
Ukázky samovyšetření prsu na spec. fantomu, informace pro pacientky

### Měření cholesterolu, glykémie a TK \*

14.30–16 h, místnost č. 131, radnice  
Bylinky a jejich blahodárny účinek na lidský organismus \*

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

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

### Homeopatie \*

17–18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Kaplijová  
Pořádá ČČK Zlín

### Kurz sebeobrany pro ženy \*

17.30–20.30 h, Zlín – Prštňe, L. Váchy 1582, 2. p. fy Fairyland  
Využití síly i bez fyzické kondice, základní obranné páky a techniky aj. S sebou pohodlné sportovní oblečení, sraz 15 minut před zahájením kurzu. Instruktor: L. Zedková. Kurz je zdarma, podmínkou účasti je rezervace na tel.: 776 836 504 nebo lenka.sebeobrana@gmail.com

## ČTVRTEK 11. října

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

16–17 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Drobná, výživový poradce

### Základy první pomoci \*

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

### Zdravé plicce aneb Jak se cítí vaše (kuřákovy) plicce \*

11–19 h, pasáž Zlatého jablka, náměstí Míru 174  
Informace o možnostech léčby závislosti na tabáku, měření oxidu uhelnatého, měření krevního tlaku, okysličení krve i plicních funkcí. Návštěvníci uvidí interaktivní maketu plic, včetně obrazovky se záběry bronchoskopického vyšetření. Těší se na vás odborný personál plicního oddělení zlínské nemocnice.  
Pořádá Krajská nemocnice T. Bati, a. s.

### Sokolovna Štípa \*

15.30 h, Cvičení dětí školního věku s použitím psychomotorických pomůček. Lektorka: Mgr. Kriegsmannová  
Pořádá TJ Sokol Štípa

### Vliv hmotnosti a kvality stravy na pohybový aparát

17 h, Rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (Podhoří, objekt MŠ)  
Přednáší Mgr. Hetzler. Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

## PÁTEK 12. října

### Kurz sebeobrany pro dívky od 13 let \*

15.30–17 h, Zlín – Prštňe, L. Váchy 1582, 2. p. fy Fairyland  
Využití síly i bez fyzické kondice, základní obranné páky a techniky aj. S sebou pohodlné sportovní oblečení, sraz 15 minut před zahájením kurzu. Instruktor: L. Zedková. Kurz je zdarma, podmínkou účasti je rezervace na tel.: 776 836 504 nebo lenka.sebeobrana@gmail.com

### Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém 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

### Sokolovna Štípa \*

15 h, Pojd' si zatancovat, taneční techniky pro děti od 6 do 15 let.  
Lektorka: A. Kubíčková  
17.30 h, Pojd' si zahrát, sálové sportovní hry. Lektor: V. Malota  
Pořádá TJ Sokol Štípa

## SOBOTA 13. října

### Podzimní toulky kolem Luhačovic \*

Odjezd v 7.30 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 46) do Luhačovic. Místo srazu je na začátku lázeňské kolonády (před poštu u turistického rozcestníku). Odtud vyrazí účastníci společně v 9 h po červené turistické značce k prameni Aloiska a dále k rozcestníku na Ještě. Zde přejdou na červené značení „Okruh Dušana Jurkoviče“, po okruhu dojdou až k Luhačovické přehradě. Občerstvení a odpočinek bude v restauraci Luhapark asi 1 km po cyklostezce od hráze k lázním. Odjezd autobusem do Zlína bude od autobusové zastávky Luhačovice – zotavovna Fontána u hotelu Harmonie v 16.22 h  
Pořádá Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín

### Sokolovna Štípa \*

9.30 h, Uklízíme zahradu  
15 h, Sportovní a zábavné odpoledne pro děti a rodiče (prarodiče) v zahradě, za nepříznivého počasí v sále  
Pořádá TJ Sokol Štípa

## Akce pro veřejnost ve školách

### Základní škola Zlín, Okružní 4685 \*

**13. 10.**, 9–12 h, **Den otevřených dveří**  
Pestrý program pro malé i velké nejen ze sídliště Jižní Svahy: Vystoupení cimbálové muziky Valášek a folklórního souboru Malá Vonica, ochutnávka z jídelničky školní jídelny, měření cholesterolu, krevního tlaku a úrovně stresového zatížení, soutěžní kvízy na téma „Zdraví“, kondiční cvičení v posilovně, horolezecká stěna, minivolejbal, vybíjená, ukázky a prodej výrobků lidových řemesel, přírodní kosmetiky, vit. doplňků aj.

### U příležitosti 40. výročí otevření školy jsou zváni všichni pamětníci z řad absolventů k prohlídce školy.

### Základní škola Zlín, Křiby 4788 \*

**12. 10.** **Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu**  
15–17 h Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče v areálu školy  
17–18 h Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy

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

**9. 10.** 15.30–16.45 h, Hatha jóga (učebna I. stupně)

15.30–16.30 h, Nordic Walking na Stezce zdraví, sraz před školou, hole k zapůjčení

**12. 10.** 14–18 h, MEDICAL POINT ve spolupráci s Českou obuvnickou asociací, určeno všem generacím: diagnostika pohybového aparátu a nohou, tejpování, vhodná obuv, ukázky správného cvičení (učebna družiny, vstup od tělocvičny)

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

**10. 10.** 9.45–12.15 h, Aula školy  
Ochutnávka zdravé výživy připravené studenty včetně získání receptů, prezentace bylinek a bio-výrobků, měření TK žákyněmi školy

### Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín \*

**10. 10.** 15–17 h, **Den otevřených dveří v Malé ZOO** – DDM Družstevní

**11. 10.** 15–17 h, **Drakiáda** – tradiční podzimní pouštění draků. Soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka (Centrální park na JS u II. segmentu)

16–18 h **Psí sporty** – kynologické cvičiště Burešov

Další informace na www.ddmastra.cz



\* Podpořeno statutárním městem Zlínem