

Z důvodu epidemiologické situace se v Týdnu zdraví ruší tyto akce:

Pondělí	5. 10. 2020	9 h	Měření a poradenství DIA	Radnice, místnost č. 131
Úterý	6. 10. 2020	15 h	Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky (přednáška)	Klub seniorů, Okružní 4699
		16.30 h	Péče o třetí zuby (přednáška)	Sokolovna Štípa
Středa	7. 10. 2020	15 h	Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky (přednáška)	Klub seniorů Lužkovice
		9.30 h	Ochutnávka zdravé výživy, měření	SZŠ a VOŠZ, Broučkova 372
		15 h	Den otevřených dveří v malé ZOO	DDM Družstevní
Čtvrtek	8. 10. 2020	16 h	Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky (přednáška)	Klub seniorů Klečůvka
		15 h	Drakiáda	Centrální park JS
		16 h	Očkování proti chřipce (přednáška)	Radnice, místnost č. 131
Pátek	9. 10. 2020	15 h	Děti v tanci s Míšou nejen HIP HOP	Sokolovna Štípa
		16.30 h	Psí sporty	Kynologické cvičiště Burešov
Sobota	10. 10. 2020	15.30 h	Zahrada v pohybu	Sokolovna Štípa
		17 h	Společný táborák	Sokolovna Štípa
		9 h	Den sportu, zábavy a her	Sportovní hala Vršava
		15.30 h	Diskotéka se zvířátky	Kavárna v 15. budově BI

ostatní akce proběhnou dle programu:

Týden zdraví ve Zlíně

5. – 11. října 2020

5. – 8. října

ČČK Zlín, 14–16 h, náměstí Míru*

Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve

5. – 9. října

Zdravý pohyb – klíč k plnohodnotnému životu*

Tělocvična 17. ZŠ, Křiby 4788

Nabídka cvičení za poloviční cenu, Fit Pain Free – rehabilitační proti bolesti, cvičení a pohybové hry pro děti, zdravé stravování – recepty. Nutno tel. objednat: 721 760 136

Pořádá SK Rytmik Zlín, www.aerobic-zlin.cz

Hipoterapie a canisterapie*

Nutná rezervace nejpozději den předem na tel.: 739 659 579

ST 9.30–11.30 h Hipoterapeutické ježdění pro děti na Ranči v Tlumačově, ul. Machovská

Rehabilitační stacionář na Nivách, Žlebová 1590:

PO a PÁ 9.30–10.30 h Canisterapie polohování

ST 8.30–9.30 h Skupinová canisterapie

Pořádá Šance pro život, z.s.

Týden zdraví na Dřevě (Zálešná I/4057)*

PO 10–11.30 h Duševní terapie s akvarelem. Malovat může každý. Lektorka: Jana Svobodová

ÚT 8–9.30 h Výroba antistresových míčků pro domácí posilování, motorická cvičení i masáže. Lektorka: Šárka Gazdová

13–15 h Keramické tvoření. Výrobek si můžete po vypálení vyzvednout či dotvořit. Lektorka: Tereza Kučerová

ST 8–9.30 h Voňavými masážemi dlaní lze uvolnit nejen svaly, ale stimulovat reflexní body a rozproudit lymfatický systém. Lektorka: Hana Mertová

ČT 8–9.30 h Trénink jemné motoriky ručním šitím. Lektorka: Renata Pekařová

13–15 h Hlava v klidu. Jak se zbavit stresu z přemíry informací, jak se bránit šmejdům a na co si dát pozor. Lektorka: Pavla Kotyzová

PÁ 10–11.30 h Dýcháním proti nemocem. Dechovými cviky k předcházení zápalu plic, zvládnutí suchého a dráždivého kašle.

Lektorka: fyzioterapeutka Jindřiška Mlčková
13–15 h Jak se zbavit brýlí a obnovit zdraví. Norbekovova metoda zahrnuje 18 technik a objevů v oblasti psycho-fyziologie. Lektorka: Julia Holíková

Na všechny akce je poplatek 90 Kč/osobu, senioři 65 Kč/osobu.

V ceně je káva, drobné občerstvení a případný materiál. Nutná rezervace na tel.: 777 010 447 nebo zdenka@ideazone.cz

Pořádá IdeaZone, z.s.

PONDĚLÍ 5. října

Měření a poradenství DIA*

9–12 h, místnost č. 131, radnice

Měření glykémie, cholesterolu a tlaku

Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

Cvičení pro nemocné Parkinsonovou nemocí

10 h, Aerobik Klub Zlín, Benešovo nábř. 1739

Pro nemocné PN je pohyb velmi důležitou součástí léčby. Rytmičké cvičení střídají cviky na uvolnění a protažení ztuhlých svalů.

Bezplatná hodina, vlastní podložka nutná. Lektorka: Ing. Kymlová

Pořádá Klub Mentepura

Sokolovna Štípa*

14 h Hrátky s pamětí. Lektorka: Mgr. Fojtíková

15 h Potraviny podporující paměť. Přednáší: Ing. Nováková

Pořádá TJ Sokol Štípa

ÚTERÝ 6. října

Bezplatná poradna a celkové vyšetření nohou*

Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130

Lékař ortopéd, fyzioterapeutka a další odborníci – vyšetření vhodné nejen pro dospělé, ale i pro děti. Objednávky a bližší informace na tel.: 577 525 230, 724 613 910 nebo na email: info@coka.cz

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace

Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky*

15 h, Klub seniorů, Okružní 4699

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

Sokolovna Štípa*

15 h Děti v pohybu – cvičení s pomůckami a nářadím.

Lektorka: Natálie Skácelová

16 h Péče o první a druhé zuby.

16.30 h Péče o třetí zuby. Přednáší: MDDr. Diblíková

17 h Stolní tenis pro všechny

Pořádá TJ Sokol Štípa

STŘEDA 7. října

Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky*

15 h, Klub seniorů Lužkovice, Na Gruntech 29

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

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: p. Divílková, bylinkářství Petrklíč

Základy první pomoci*

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: p. Zygarová, DiS

Pořádá ČČK Zlín

Pro zdravé nohy*

Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130

Bezplatné vyšetření a diagnostika nohou, odborné poradenství včetně konzultace s lékařem. Objednávky na tel.: 731 618 730 nebo na email: vaskova@prozdravenohy.cz

Pořádá Lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o

Sokolovna Štípa*

15 h Senioři v pohybu – cvičení, hraní a tancování na židlích.

Lektorka: Mgr. Fojtíková

16 h Co je imunita a jak ji podpořit. Přednáší: Mgr. Fojtíková

17 h Cvičení žen – zpevnění těla. Lektorka: Mgr. Vařáková

Pořádá TJ Sokol Štípa

ČTVRTEK 8. října

Došliápněte si na zdravé obouvání na Mezinárodní den podiatrie

10–12 h, 14–17 h, prodejna obuvi Baťa, Dlouhá 130

Bezplatné vyšetření nohou na podoskopu, konzultace ohledně možností korekce a terapie zjištěných vad, poradenství v oblasti vhodné obuvi, péče o nohy a pohybových aktivit. Akce pro všechny generace.

Pořádá Lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o

Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky*

16 h, Klub seniorů, Klečůvka 16

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

Očkování proti chřipce*

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: MUDr. Hošková, MUDr. Fojtíková

Homeopatie – Vliv střevního mikrobiomu na imunitní systém a energetickou rovnováhu*

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Mgr. Kaplijová

Pořádá ČČK Zlín

Terapie s hlínou*

18 h, Zlínský klub 204

Pro zájemce o tvůrčí práci s hlínou přiblížení různých technik.

Lektorka: Hana Svobodová

Pořádá Sahadža jóga Zlín

PÁTEK 9. října

Cvičení nejen na židli 60+ pro ženy i muže

10 h, Klášterní budova Regina, 2. etáž, ul. Divadelní

Vaše klouby, obratle, svaly i šlachy potřebují pohyb. Bezplatná hodina zábavného a vydatného cvičení, které může provádět každý.

Lektorka: Ing. Kymlová

Pořádá Klub Mentepura

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru*

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

Pořádá ČČK Zlín

Sokolovna Štípa*

15 h Děti v tanci – s Míšou nejen HIP HOP

Pořádá TJ Sokol Štípa

Pozitivní vliv meditace na zdraví a prevence stresu*

18 h, Zlínský klub 204

Přednáší s ukázkou meditace MUDr. Handl

Pořádá Sahadža jóga Zlín

SOBOTA 10. října

Podzimní výlet na hrad Starý Světlav a Komonec*

(10 km trek s převýšením 370 m)

Odjezd v 7.30 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 46) do Luhačovic na autobusové nádraží, zde přestup na autobus s odjezdem v 8.25 h do Pozlovic – Horní zastávka. Sraz účastníků je v 9 h u dětského hřiště naproti Valašskému hotelu Ogar. Odtud všichni vyrazí společně po modré turistické značce směrem na Podhradí k Rozcestí Starý Světlav a pak na stejnojmenný hrad. Dále trek vede na Komonec, následně po žluté značce k Pod Komoncem a po červené značce k Nad Vegou do Pozlovic ke kostelu. V hostinci „U Krajčů“ bude zajištěno občerstvení. Odjezd autobusem zpět do Luhačovic a po přestupu následně do Zlína bude opět z Horní zastávky v Pozlovicích. Předpokládáné příjezdy do Zlína v 15.55 h nebo 17.10 h, příp. v 19.27 h.

Pořádá Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín

Sokolovna Štípa*

14 h Rodinný questing – zábavný a poučný pochod, start od sokolovny

15.30 h Zahrada v pohybu, zábavné a sportovní hry pro děti

17 h Společný táborák

Pořádá TJ Sokol Štípa

Alternativní způsob života a jeho vliv na zdraví*

15.30 h, Zlínský klub 204

Beseda s lékařem a zdravotní sestrou.

Pořádá Sahadža jóga Zlín

NEDĚLE 11. října

Turistická vycházka okolo Zlína*

9.50 h, start od sportovní haly směrem k Majáku na hrad v Malenovicích, vede Ing. Šlahar

Pořádá TJ Sokol Štípa, turistický oddíl

Akce pro veřejnost ve školách

Základní škola Zlín, M. Aíše 558*

Akce probíhají pouze za příznivého počasí v přilehlém lese nebo na venkovním hřišti s umělým povrchem.

Zájemci se do 2. 10. 2020 mohou přihlásit na e-mail:

martina.kochanova@zsmalse.cz

5. 10. 16–16.50 h

Bodystyling. Podložku či karimatku s sebou

6. 10. 16–16.50 h

Nordic walking. Sraz v 15.45 h na dopravním hřišti školy. Omezený počet holí k zapůjčení.

17–17.50 h

TABATA. Kondiční cvičení se střídáním krátkých intervalů zátěže s vysokou intenzitou a odpočinku.

8. 10. 15.30–16.20 h

Fotbalová akademie. Zábavný trénink pro všechny

16.30–17.20 h

Kruhový trénink. Rozvoj silové vytrvalosti, svalové síly a tělesné zdatnosti

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

7. 10. 9.30–12.30 h Aula školy

Ochutnávka zdravé výživy včetně získání receptů, dílničky na téma zdraví, měření TK a glykémie studenty školy

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín*

7. 10. 15–17 h

Den otevřených dveří v Malé ZOO – DDM Družstevní, nová zahrada, posezení na terase

8. 10. 15–17 h

Drakiáda – Centrální park na JS (u II. segmentu), tradiční podzimní pouštění draků a dráčků, soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka, tvořivá dílnička

9. 10. 16.30–18 h

Psí sporty – Kynologické cvičiště Burešov, pouze za příznivého počasí

10. 10. 9–14 h

Den sportu, zábavy a her – Sportovní hala Vršava, badminton, stolní tenis, šipky, malý florbal, mini basket, kolonožky, kangoo jumps, speedminton, dovedností soutěže aj.

15.30–17.30 h

Diskotéka se zvířátky, kavárna 15. budova BI, tentokrát s podtitulem Malé velké království broučků, berušek, motýlů a všecek. Vstupné děti 80 Kč, dospělí 40 Kč.

Další informace na www.ddmastra.cz

* Podpořeno statutárním městem Zlínem

zlín.

Případné zrušení akcí vyvolané aktuální epidemiologickou situací bude zveřejněno 1. 10. 2020 na www.zlin.eu.