

Týden zdraví ve Zlíně 10. - 16. října 2011

10. - 14. října

Cvičíme pro své zdraví *

tělocvična 17. ZŠ Kříby 4788 a K2 Sportcentrum Vršava, SK Rytmik Zlín, tel. 721 760 136, www.aerobic-zlin.cz
Nabídka všech cvičení za poloviční cenu. Poradenství v oblasti zdravé výživy, nutné telefonické objednání.

Zdravý životní styl *

ZŠ Štefánikova 2514

Přednášky, diskuze a cvičení pro žáky. *Pořádá FitVitalita s.r.o.*

10. - 13. 10. 13 - 15 h, náměstí Míru

ČČK Zlín *

Měření TK, ukázky poskytování první pomoci, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

10. - 12. 10. 9 - 17 h, prodejna obuvi DPK (bývalá prodejna Stival), Tř. T. Bati 180

Měření a diagnostika nohou

Poradenství v oblasti péče o nohy a výběru vhodné obuvi.

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace

PONDĚLÍ 10. října

Sociální služby pro diabetiky *

9 - 16 h, místnost č. 101, radnice

Měření glykémie a tlaku pro veřejnost, poradenství.

Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Prevence vzniku nežádoucích účinků léků *

14 h, Klub seniorů Malenovice, Mlýnská 845

Přednáší Mgr. Vodička.

Psychické změny po porodu *

15 - 16.30 h, místnost č. 131, radnice

Role partnera v průběhu těhotenství a po něm *

16.30 - 18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší PhDr. Dlabáčová. *Pořádá Poradna pro ženy a dívky*

Jak se zbavit stresu? *

17.30 h, Centrum Sahadža jógy, Tř. T. Bati 3240

Přednáška s praktickým cvičením. *Pořádá Sahadža jóga Zlín*

ÚTERÝ 11. října

Sociální služby pro diabetiky *

9 - 11 h, Zálešná I/4057 - budova Drofy

Měření glykémie a tlaku pro veřejnost, poradenství.

Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Dětská výživa *

9 h, Gahurova 5265 (Dům kultury)

Přednáška a cvičení pro rodiče s dětmi předškolního věku, vstupné 40 Kč. *Pořádá FitVitalita, s.r.o., www.hubnutizlin.cz*

Správné užívání a skladování léků *

16 - 17 h, místnost č. 101, radnice

Dentální hygiena - prevence *

17 - 18 h, místnost č. 101, radnice

Pořádá ČČK Zlín

Muzikoterapie *

17.30 h, Alternativa - kulturní institut, Osvoboditelů 3778

Přednáška a praktické ukázky. *Pořádá Sahadža jóga Zlín*

STŘEDA 12. října

Měření a poradenství DIA *

9 - 15 h, místnost č. 101, radnice

Měření glykémie, cholesterolu a tlaku, vážení a výpočet BMI.

Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

Přednášky o zdravém obouvání *

místnost č. 130, Zarámí 4421 (det. pracoviště MMZ)

16 h, Vývoj nohy dítěte

17 h, Zásady zdravého obouvání dětí mladšího školního věku

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace

Den otevřených dveří v Rehabilitačním stacionáři

Zlebová 1590 (Nivy)

Stacionář zajišťuje všestrannou zdravotní a výchovnou péči

o děti mentálně a tělesně postižené, děti s mozkovou obrnou

a dalšími kombinovanými vadami ve věku 1 - 10 let, vyžadující

zvláštní péči. Přijímá i děti huře umístitelné v MŠ (s ADHD,

LMD, PAS).

9 - 15 h, Prohlídka zařízení a seznámení s jeho činností

15 - 17 h, Relaxačně-terapeutická dílna

Rakovina prsu - přednáška *

16 - 17 h, místnost č. 131, radnice

Prevence diabetu - přednáška *

17 - 18 h, místnost č. 131, radnice

Pořádá ČČK Zlín

Alzheimerova choroba *

17.30 h, Centrum Sahadža jógy, Tř. T. Bati 3240

Meditace může být prevencí.

Pořádá Sahadža jóga Zlín

Život se schizofrenií *

9 - 17 h, Mostní 4058, Centrum sociálních služeb Horizont

9 h, Přednáška o canisterapii - kontakt člověk a pes

13 h, Život se schizofrenií - přednáška Mgr. Šretrové

Praktické ukázky arteterapie se zapojením veřejnosti.

Možnost individuálních konzultací s psychologem.

Pořádá Centrum služeb postiženým, o.p.s.

ČTVRTEK 13. října

Důležitost zdravé výživy i ve zralém věku *

9 h, Gahurova 5265 (Dům kultury)

Přednáška a cvičení pro seniory, vstupné 30 Kč.

Pořádá FitVitalita s.r.o., www.hubnutizlin.cz

ČČK Zlín pro občany *

13 - 14 h, nám. Míru, měření glykémie

14 - 15 h, nám. Míru, měření cholesterolu

Neplodnost a její řešení *

15.30 - 18 h, místnost č. 101, radnice

Přednáší MUDr. Lázníčková.

Pořádá Poradna pro ženy a dívky

Nordic walking aneb chůze jako přirozený způsob pohybu *

14 h, Klub seniorů Příluky, Dolní dědina 26

Pořádá JC zdraví

Zdravé obouvání *

9 - 17 h, místnost č. 130 a 435, Zarámí 4421 (detašované

pracoviště MMZ)

Konzultace při výběru obuvi pro děti, dospělé, diabetiky a pacienty s ortopedickými vadami. Vyšetření ortopedem, diagnostika nohou, možnost zakoupení obuvi a objednání ortopedických stélek na míru se slevou.

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace

Bylinné přípravky a tinktury z rostlin *

15 h, Klub seniorů Lužkovice

Přednáší Mgr. Podhorná.

Jóga v lékařské praxi *

15 h, Krajská nemocnice T. Bati (pro odborníky)

17.30 h, Aula Zdravotnické školy Zlín, Broučkova 372

(i pro veřejnost)

Přednáší MUDr. Lukáš Handl. *Pořádá Sahadža jóga Zlín*

PÁTEK 14. října

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru

8 - 12 h, Hornomlýnská 3712-3

Pořádá ČČK Zlín

SM systém *

16 h a 17 h, Gahurova 5265 (Dům kultury)

Cvičení pro dospělé, vstupné 50 Kč.

Pořádá FitVitalita, s.r.o., www.hubnutizlin.cz

Zdravé odpoledne pro děti a mládež *

15 - 18 h, Gahurova 5265 (Dům kultury)

Příprava zdravé svačiny, ukázkové hodiny netradičního cvičení

pro mládež.

Pořádá Rodinné centrum Kamarád - Nenuda, o.s.,

www.nenuda.eu

SOBOTA 15. října

Prevence a léčba dětské obezity *

9 - 12 h, ZŠ Zlín, Kříby 4788

Přednáška s diskuzí, rehabilitační cvičení na velkých míčích,

cvičení SM systém.

Pořádá FitVitalita, s.r.o., www.hubnutizlin.cz

Turistická vycházka pro rodiče s dětmi *

9 h, sraz u Zimního stadionu Luďka Čajky, návrat do 13 hod.

S sebou dobrou náladu, svačinku a špekáček.

Trasa okruhu v délce 4 km - sjíždá i s kočárky, hry a soutěže

pro děti s drobnými odměnami, zastavení na lesním hřišti

Pořádá Petr Schovajsa - Klub českých turistů Zlín

Podzimní toulky po Hostýnských horách *

7 h, sraz na Autobusovém nádraží, stanoviště 31, odjezd

7.05 h, návrat autobusem v 16.50 h z Tesáku.

Výstup na Kelčský Javorník (865 m n.m.), délka túry max.

25 km, převýšení 450 m. Příspěvek na dopravu a malé

občerstvení.

Pořádá SK Přátelé evropských vrcholů Zlín

Den pro celou rodinu *

11 - 16 h, Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu

Příprava zdravého obědu, cvičení Bosu a na balančních

válcích, automasáže.

Pořádá Rodinné centrum Kamarád - Nenuda o.s.

TÝDEN ZDRAVÍ ve zlínských školách

zaregistrovaných v síti Škol podporujících zdraví

Základní škola Zlín, Kříby 4788 *

14. 10. Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu

15 - 17 h, Klaun provádí rodinné týmy plněním pohybových

úkolů, určeno dětem od 5 do 12 let v doprovodu rodičů

17 - 18 h, Kdo zrovna nehraje, troubí a píská - malá kopaná

rodičů a dospěláků versus pedagogové školy

15. 10. Poradenství v oblasti zdravé výživy a dietologie

9 - 12 h, budova a tělocvična školy

Dětská obezita - poradenství pro rodiče, diskuze s odborníkem

Spojení teorie a praxe - cvičení SM systém, zumba, pilates aj.

(děti i dospělí)

Prodejní stánek zdravé výživy

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

15. 10. Den zdraví ve zdravé škole

9 - 12 h, Den otevřených dveří nejen pro obyvatele sídliště JS:

- ochutnávka z jídelničky školní kuchyně

- měření hladiny cholesterolu v krvi, měření krevního tlaku

a % tuku v těle

- soutěžní kvízy na téma „Člověk a zdraví“

- kondiční cvičení v posilovně, zumba

- sportovní vyžití dětí i dospělých (tenis, volejbal, stolní tenis)

- jízda zručnosti na školním hřišti

- ukázky lidových řemesel, prodejní výstavka medových,

vitaminových a výrobků z kozího mléka

Základní škola Zlín, M. Alše 558 *

15. 10. Fitness sobota

14 - 18 h, Areál školy a okolí přístupný široké veřejnosti:

- vyzkoušení novinek ve sportu a fitness pod dozorem

odborníků: zumba, schwinn cycling, body styling, fitbox

a trampolínky (informace, rozvrh lekcí a rezervace

na www.zsmalse.cz nebo www.schwinnmaty.cz)

- seminář výživového poradenství, ochutnávka zdravé výživy

a nápojů

- přednáška o koních a jízda na koni

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín

10. 10., 13 - 17 h, budova na Tyršově nábřeží 801

- otevřena dílna leteckých a železničních modelářů pro děti

i zručné rodiče

12. 10. 15 - 17 h, cvičiště na Burešově

Ukázky výcviku psů a poradenství pro psí mazlíčky a jejich pány

13. 10., 15 - 17 h, Centrální park na JS (u II. segmentu)

Drakiáda, tradiční podzimní pouštění draků a dráčků.

13. 10., 16 h, budova na Tyršově nábřeží 801

Kondiční cvičení

15. 10., 10.15 h, sraz na zastávce MHD Louky - střed

Vycházka s myslivcem

Všechny akce jsou bezplatné, další informace

na www.ddmastra.cz nebo tel: 575 753 481

zlin.

* Podpořeno statutárním městem Zlínem

www.zlin.eu