

## **Rozhodnutím organizátorů akce se ruší:**

<b>Středa</b>	<b>13. 10. 2021</b>	<b>9.30 – 13.30 h</b>	<b>Aula školy - Ochutnávka zdravé výživy, měření TK a glykémie aj.</b>	<b>SZŠ a VOŠZ, Broučkova 372</b>
---------------	---------------------	---------------------------	--	----------------------------------

**ostatní akce proběhnou dle programu:**

# Týden zdraví ve Zlíně

# 11. – 17. října 2021

**11. – 14. října**

**OS ČČK Zlín**, 14–16 h, náměstí Míru\*

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

**11. – 15. října**

**Zdravý pohyb jako lék i prevence\***

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. Nutná rezervace na tel. 721 760 136

Pořádá SK Rytmik Zlín, [www.aerobic-zlin.cz](http://www.aerobic-zlin.cz)

**Rehabilitační stacionář na Nivách\***

Canisterapie polohováním, canisterapie skupinová a muzikoterapie pro děti i dospělé.

Nutná rezervace nejpozději do 6. října na tel. 739 659 579

Pořádá Šance pro život, z.s.

## PONDĚLÍ 11. 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 a seniory**

9 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. Lektorka: Ing. Kymlová – instruktor zdravotní TV 1. třídy

Pořádá Spolek Parkinson Zlínsko

**Trénování paměti\***

11.15 h, Podlesí 5348 (Půjčovna kompenzačních pomůcek)

Lektorka: Mgr. Stuchlíková

Pořádá Svaz tělesně postižených v ČR, Okresní organizace Zlín

**Sokolovna Štípa\***

14–15 h, Hrátky s pamětí. Lektorka: Mgr. Fojtíková

15–16 h, Proč jíst ryby a jiné „zdravotiny“? Přednáší: Ing. Nováková

Pořádá TJ Sokol Štípa

## ÚTERÝ 12. října

**Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky\***

15 h, Klub seniorů, Okružní 4699

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

**Jak se zbavit stresu a proč nám radost nevydrží celý den**

18 h, centrum Sahadža jógy, nám. T. G. Masaryka 580

Pořádá Sahadža jóga Zlín, tel. 602 557 916

**Sokolovna Štípa\***

17 h, Stolní tenis pro všechny (Ing. Krajča, V. Fojtík)

19 h, Turnaj ve stolním tenisu mužů seniorů a mužů středního věku (V. Jakubec, Ing. Rafaja)

Pořádá TJ Sokol Štípa

**Pohodové putování na zlínský hrad\***

15.30 h, sraz účastníků u zastávky MHD Filmové ateliéry

Pořádá Klub zdraví Samari, Robinsonky a Senior Beat Club

## STŘEDA 13. října

**Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky\***

16 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: pí Divílková, bylinkářství Petrklíč

**Základy první pomoci\***

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: pí 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](mailto:vaskova@prozdravenohy.cz)

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

**Sokolovna Štípa\***

14–15 h, Cvičení na židlích. Lektorka: Mgr. Fojtíková

15–16 h, Proč se očkovat + beseda. Přednáší: Ing. Bc. Mutová

18–19 h, Ženy posilují. Lektorka: Mgr. Vařáková, asist. I. Ráčková

Pořádá TJ Sokol Štípa

## ČTVRTEK 14. října

**Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky\***

15 h, Klub seniorů, Klečůvka 16

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

**Jak pečovat o své blízké (seniory)\***

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Mgr. Stýblová

**Homeopatie\***

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Mgr. Kapliřová

Pořádá ČČK Zlín

**Ve zdravém těle – zdraví na duchu a na mysli**

18 h, centrum Sahadža jógy, nám. T. G. Masaryka 580

Pořádá Sahadža jóga Zlín, tel. 602 557 916

## PÁTEK 15. října

**Akce Spolku Parkinson Zlínsko**

10 h, Senior point, Zlínský klub 204

Informace o činnosti nového spolku a nabídka jeho aktivit

Pořádá Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín

**Aromaterapie pro každý den\***

9–12 h, Naše Dílna, Zálešná I 4057

Přednáška s praktickým využitím éterických olejů, výroba vlastního olejčku. Přihlášky a rezervace na [www.klubpodnikatelekzlin.cz](http://www.klubpodnikatelekzlin.cz)

Pořádá IdeaZone, z.s.

**Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru\***

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

Pořádá ČČK Zlín

## SOBOTA 16. října

**Pohádková zahrada (u sokolovny)\***

14–19 h, Velké setkání rodin všech generací, pohybové, etické a edukativní hry a soutěže

17.30 h, Táborák

Pouze za příznivého počasí.

Pořádá TJ Sokol Štípa

## NEDĚLE 17. října

**Podzimní vycházka okolím Hošťálkové\***

(14,8 km trek, převýšení 265 m)

Odjezd v 6.25 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 8) do Holešova s příjezdem v 6.56 h. Zde přestup na autobus s odjezdem v 6.57 h do Hošťálkové (směr Vsetín). **Sraz účastníků je v 8.10 hod u turistického rozcestníku Hošťálková-kostel-bus**, kde každý také obdrží účastnický lístek pro příspěvek na občerstvení na konci vycházky. Odtud všichni vyrazí společně po zelené turistické značce k rozcestí Držkovské poleš, dále po žlutém značení na Troják, z něhož vede trasa po zeleném značení na Bludný, z Bludného pak do Hošťálkové. V hostinci Na Dědině bude zajištěno občerstvení. Předpokládaný příchod účastníků je od 13 do 15 h. Autobusy nazpět jedou z Hošťálkové do Vsetína a po přestupu následně do Zlína: buď v 13.07 h a ze Vsetína (st. č. 20) odjezd 13.45 h, příjezd Zlín ve 14 h nebo z Hošťálkové ve 14.07 h, ze Vsetína (st. č. 18) odjezd 14.35 h, příjezd Zlín 15.28 h nebo z Hošťálkové v 16.02 h, ze Vsetína (st. č. 18) odjezd 16.45 h, příjezd Zlín 17.28 h. Účastníci si hradí individuální dopravu. Mapa trasy: <http://www.pevzlin.cz/Aktualni/Hostalkova.pdf>

Pořádá Spolek Přátelé evropských vrcholů Zlín

**Turistický výšlap\***

9.30–15.30 h, sraz u sokolovny ve Štípě.

Trek do Velíkové, na Rablinu, do Lukova a zpět. Vede K. Taibl.

Pořádá TJ Sokol Štípa



## Akce pro veřejnost ve školách

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

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

Zájemci se do 8. 10. 2021 mohou přihlásit na e-mail: [martina.kochanova@zsmalse.cz](mailto:martina.kochanova@zsmalse.cz)

**11. 10.** 15.30–16.20 h

**Kruhový trénink.** Rozvoj silové vytrvalosti, svalové síly a tělesné zdatnosti (V. Talaš)

16.30–17.20 h

**Bodystyling.** Podložku či karimatku s sebou (L. Grajciarová)

17.30–18.20 h

**TABATA.** Kondiční cvičení se střídáním krátkých intervalů zátěže s vysokou intenzitou a odpočinku (L. Grajciarová)

**12. 10.** 15.30–16.20 h

**Nordic walking.** Sraz v 15.15 h na dopravním hřišti školy. Omezený počet holí k zapůjčení (M. Kocháňová)

**13. 10.** 14.00–15.00 h

**Barevný běh** pro školní družinu a veřejnost (M. Kocháňová, E. Machanová)

**14. 10.** 15.30–16.20 h

**Fotbalová akademie.** Zábavný trénink pro všechny (V. Pavlíček)

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

**13. 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\***

**13. 10.** 15–17 h

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

**14. 10.** 15–17.30 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. Pouze za příznivého počasí

15.30–17.00 h

**Agility** – den otevřených dveří a poradenství. Kynologické cvičiště Burešov, možnost návštěvy cvičiště i s pejskem. Pouze za příznivého počasí.

**16. 10.** 9.00–12.00 h

**Den sportu, zábavy a her** – Sportovní hala Vršava Badminton, stolní tenis, mini stolní tenis, šipky, malý florbal, mini basket, kolonožky, speedminton, dovedností soutěže, opičí dráha, aj.

Další informace na [www.ddmastra.cz](http://www.ddmastra.cz)

**zlin.**

\* Podpořeno statutárním městem Zlínem

Případné změny programu nebo zrušení akcí z důvodu epidemiologické situace budou zveřejněny na [www.zlin.eu](http://www.zlin.eu)