

Týden zdraví ve Zlíně

8.–14. října 2012

8.–12. října

Cvičíme pro své zdraví *

tělocvična 17. ZŠ Křiby 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.

Pevné zdraví – dlouhodobě aktivní život

Bezplatné poradenství s návrhem nápravy zdrav. problému např. pleť – akné, vrásky (metoda, přístroj) či potíže s klouby a zády. Na příslušné procedury 50% sleva. Nutné objednání na tel. 603 174 717.

Informace na www.kosmetika-regenerace.cz

Pořádá Kosmeticko–regenerační institut, s.r.o.

Dny otevřených dveří Studia Wellness

9–17 h, Studio Wellness, tř. T. Bati 201 (nad restaurací Potrefená husa), tel. 608 958 620

Bezplatná poradna zdraví a kondice: řízená redukce hmotnosti, detoxikace těla, úprava jídelníčku na míru, měření na bodyanalýzě aj.

ČČK Zlín *

8.–11. 10. 13–15 h, náměstí Míru

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

Měření a diagnostika nohou *

8.–10. 10. 9.30–17 h, Zahradní 1215, Malenovice, Dětská obuv KUBI (Obchodní centrum DOMUS)
Poradenství v oblasti péče o nohy a výběru vhodné obuvi, osvětové materiály.

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace

PONDĚLÍ 8. října

Měření a poradenství DIA *

9–15 h, místnost č. 131, radnice

Měření glykémie, cholesterolu a tlaku, vážení a výpočet BMI.
Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

Problematika stárnutí, prodloužení aktivního života a celoživotní přístup ke zdraví *

14 h, Klub seniorů Malenovice, Mlýnská 845
Přednáší JCzdraví.

Praktické využití léčivých rostlin *

17 h, Klub seniorů Lužkovice, přednáší Radomír Wojnar.

Jak předcházet onkologickým onemocněním *

15.30–16.30 h, místnost č. 131, radnice

Jak zvládnout klimakterium *

16.30–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší MUDr. Lázníčková – gynekolog.

Pořádá Poradna pro ženy a dívky

Jak se zbavit stresu? *

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

Přednáška s praktickým cvičením. Pořádá Sahadža jóga Zlín

Cvičení s flexi-bary *

17.45 nebo 18.45 h, ZŠ Slovenská 3076, boční vchod
Hodinová bezplatná cvičení určená seniorům, s sebou cvičební úbor a obuv. Pořádá ASPV Zlín, o.s.

ÚTERÝ 9. října

Správné užívání a skladování léků *

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší Mgr. Hnilová. Pořádá ČČK Zlín

Dentální hygiena – prevence *

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší H. Vlachynská, DiS. Pořádá ČČK Zlín

Cukrovka – choroba západní civilizace *

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

Přednáška a praktické ukázky cvičení.

Pořádá Sahadža jóga Zlín

STŘEDA 10. října

Měření cholesterolu, glykémie a TK *

14–15.30 h, místnost č. 131, radnice

Infekční onemocnění *

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší MUDr. Hana Tkadlecová.

Zdraví a nemoci *

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší PhDr. Jiří Hřebíček – ActivConzult

Pořádá ČČK Zlín

Život se schizofrenií *

10. a 11. 10.

10–17 h, Mostní 4058, Horizont Zlín

10 h, Život se schizofrenií – základní informace o onemocnění a možnostech podpory (samostatné bydlení, práce, vzdělávání)

15 h, Praktické ukázky: ST – muzikoterapie,

ČT – arteterapie, se zapojením veřejnosti.

Pořádá Centrum služeb postiženým Zlín, o.p.s.

ČTVRTEK 11. října

Sociální služby pro diabetiky *

9–15 h, místnost č. 131, radnice

Měření glykémie a tlaku pro veřejnost, poradenství.

Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Výživa u civilizačních onemocnění *

14 h, Klub seniorů Příluky

Přednáší pí Martinová, nutriční terapeut

Jak zvládat manipulaci *

15.30–16.30 h, místnost č. 131, radnice

Komunikace s člověkem trpícím onkologickým onemocněním *

16.30–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší PhDr. Dlabáčová, DiS. – psycholog

Pořádá Poradna pro ženy a dívky.

Diagnostické a poradenské centrum v oblasti péče o nohy *

9–17 h, místnost č. 130, Zarámí 4421 (det. pracoviště MMZ)
Bezplatné služby včetně komplexní diagnostiky a konzultace s odborným lékařem. Objednávky na tel. 731 618 730

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace, www.coka.cz

Muzikoterapie *

18 h, Alternativa–kulturní institut Zlín, Osvoboditelů 3778

Přednáška a praktické ukázky. Pořádá Sahadža jóga Zlín

Jak na to *

Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu

15–17 h, vaření pro děti a mládež – příprava zdravé svačiny a nenáročného oběda

15–15.45 h, rehabilitační cvičení na lehátkách

15.50–16.35 h, rehabilitační cvičení na balonech

17–18 h, interaktivní přednáška o masážích včetně ukázky automasáže

Pořádá Rodinné centrum Kamarád – Nenuda, o.s., poplatek 30 Kč/osoba

PÁTEK 12. října

Jak na to *

Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu

15–16 h, vaří celá rodina – ukázka celodenního menu pro celou rodinu – Zdravé a chutné

16–17 h, cvičení Bosu

17–18 h, Flowin – 1/2 h rehab. forma a 1/2 h dynamická kardio aktivita

Pořádá Rodinné centrum Kamarád – Nenuda, o.s., poplatek 30 Kč/osoba

Současné trendy ve výzkumu Parkinsonovy nemoci *

15 h, Klub seniorů Podhoří

Přednáší MUDr. Záhumenská, následuje kondiční cvičení

Pořádá Parkinson Klub Zlín

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru

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

SOBOTA 13. října

Turistická vycházka pro rodiče s dětmi *

Sraz v 9 h na konečné MHD Kocanda na Jižních Svazích, návrat do 13 h. Špekáčky s sebou. Trasa přes Pohádkový les směrem k Vršavě v délce 4 km. Hry a soutěže pro děti.

Pořádá Petr Schovajsa – Klub českých turistů Zlín

Aktivní víkend u Zboženských rybníků *

Sraz na autobusovém nádraží, stanoviště č. 1, odjezd 8.40 h do Fryštáku. Pěší túra přes Dolní Ves okolo Fryštácké přehrady, přes Zboženské rybníky do lanového centra na Mladcově. Lze i na kole. Podmínkou je registrace v 9 h na náměstí ve Fryštáku. Zajištěno bezplatné občerstvení.
Pořádá SK Přátelů evropských vrcholů Zlín.

Den otevřených dveří – Solná jeskyně a polárium SOLANKA

9–18 h, Bartošova ul. 4393 (pod radnicí)

Volný vstup do solné jeskyně a 50% sleva na vstup do polária. Rezervace na tel. 724 947 466, 577 018 301, e-mail:

info@solankazlin.cz, www.solankazlin.cz

Jógou ke zdravým zádům a kloubům

15–17 h, MŠ Osvoboditelu (Kolektivní dům)

Přednáška fyzioterapeuta s praktickým cvičením, cvičební úbor a podložku s sebou.

Pořádá o.s. Jóga v denním životě Zlín, info: 603 840 095

TÝDEN ZDRAVÍ ve zlínských školách

zaregistrovaných v síti Škol podporujících zdraví

Základní škola Zlín, Křiby 4788 *

Celý týden zaměřen na projekty Škola zdravé pětky (I. stupeň) a Zdravé vaření (II. stupeň)

12. 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, malá kopaná rodičů a dospěláků versus pedagogové školy

Doplněno vystoupením skupiny Juegos Tigris – netradiční pohybové aktivity (akrobacie, žonglování aj.) a kroužku Afrického bubnování.

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

Celý týden aktivity žáků zaměřené na podporu zdraví a ekologie

13. 10. Den zdraví ve zdravé škole

9–12 h, Den otevřených dveří nejen pro obyvatele sídliště JS: – ochutnávka pokrmů zdravé výživy z jídelničky školní kuchyně – měření krevního tlaku, tukové, kostní a svalové hmoty, doporučení cílové váhy

– zjišťování úrovně stresového zatížení a celkového stavu cév – soutěžní kvízy na téma Člověk a zdraví

– kondiční cvičení v posilovně, na velkých míčích a overballech

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

– ukázky výrobků lidových řemesel, prodejní výstavka výrobků vitamínových a z kozího mléka

Základní škola Zlín, M. Alše 558 *

Celý týden akce ve škole zaměřené na zdravou výživu, sport a jízdy na koních

13. 10. Den zdraví

Areál školy přístupný široké veřejnosti:

14 h, Trampolínky pro maminky

15 h, Zumba pro ženy a dívky

16 h, Duhové hraní (cvičení rodičů s dětmi na barevných míčích a molitanových tvarech, se švihadly aj.)

Ochutnávka a prodej produktů zdravé výživy, www.zsmalse.cz

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín

9. 10. budova na Tyršově nábřeží 801

9–11 h, Tvořivá dílna – rukodělné a technické činnosti

14–16 h, Tvořivé odpoledne – výtvarné a rukodělné činnosti

10. 10. budova na Družstevní 4513

14–17 h, Den otevřených dveří – malá ZOO

11. 10. Centrální park na JS (u II. segmentu)

15–18 h, Drakiáda – tradiční podzimní pouštění draků

Další informace na www.ddmastra.cz nebo tel. 575 753 481.



* Podpořeno statutárním městem Zlínem

www.zlin.eu