

11. - 15. října 2010

- **Cvičíme pro své zdraví ***
SK Rytmik Zlín, Aerobic studio D, Pasecká 1574, tel. 721 760 136, www.aerobic-zlin.cz
Nabídka všech cvičení za poloviční cenu. V odpoledních hodinách poradenství v oblasti zdravé výživy.
- **Zásady zdravého obouvání ***
9 - 17 h, tř. T. Bati 180, prodejna obuvi DPK (bývalá prodejna Stival), pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace
Měření a diagnostika nohou, poradenství v oblasti péče o nohy a výběru vhodné obuvi, osvětové materiály.
- **Dny otevřených dveří Studia Wellness ***
9 - 17 h, tř. T. Bati 201 (nad restaurací Potrefená husa), pořádá Studio Wellness, tel. 608 958 620
Bezplatná poradna zdraví a kondice: řízená redukce hmotnosti, detoxikace těla, úprava jídelníčku na míru aj.
- **Týden otevřených dveří v MAMMA Help Centru Zlín**
10 - 15 h, Lorencova 3791, tel. 577 011 641
Přednáškové dny v rámci prevence rakoviny prsu.

PONDĚLÍ 11. října 2010

- **Měření glykémie a tlaku, vážení a výpočet BMI ***
9 - 15 h, místnost č. 131, radnice, pořádá SPCCH ZO DIA Zlín
- **Užívání a skladování léků ***
16 - 17 h, místnost č. 131, radnice, přednáší Mgr. Vodička, pořádá ČČK Zlín
- **Duševní hygiena dětí v období před rozvodem a po rozvodu ***
17 - 18 h, místnost č. 131, radnice, přednáší PhDr. Pechová, pořádá Poradna pro ženy a dívky
- **Jídlo = cesta ke zdraví ***
18 h, prostory expozice Krajského úřadu, přednáší Mgr. Konečná, pořádá Sahadža jóga Zlín

ÚTERÝ 12. října 2010

- **Přednáška o osteoporóze ***
16 - 17 h, místnost č. 131, radnice, přednáší MUDr. Langová, pořádá ČČK Zlín
- **Muzikoterapie ***
18 h, Alternativa - kulturní institut, přednáška a praktické ukázky, pořádá Sahadža jóga Zlín

STŘEDA 13. října 2010

- **Měření glykémie a tlaku pro veřejnost, poradenství ***
9 - 16 h, místnost č. 131, radnice, pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín
- **Rakovina prsu - přednáška ***
16 - 17 h, místnost č. 131, radnice, pořádá ČČK Zlín
- **Jóga v lékařské praxi ***
18 h, Aula Zdravotnické školy Zlín, přednáší MUDr. Handl, pořádá Sahadža jóga Zlín
- **Den otevřených dveří v Rehabilitačním stacionáři**
9 - 17 h, Žlebová 1590
Městský 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.
- **Den otevřených dveří ve Středisku rané péče EDUCO Zlín o.s.**
9 - 13 h, tř. T. Bati 385, budova VITAR, 4. p.
Pomoc a podpora rodinám s dětmi s postižením mentálním, pohybovým, kombinovaným a s dětmi s ohroženým vývojem od narození do 7 let ve ZK.
- **Den otevřených dveří v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Zlín**
8 - 18 h, Vila U Náhonu 5208, www.poradnazlin.cz
Manželská rodinná poradna (tel. 577 210 809)
- možnost konzultací s psychologem a sociální pracovnící
16 h, **Mediace** jako metoda mimosoudního řešení rodinných sporů a konfliktů
9 h a 17 h, **Relaxace** - možnost vyzkoušet si základní relaxační techniky (pohodlné oblečení s sebou)
Intervenční centrum (tel. 577 018 265) - pomoc osobám ohroženým domácím násilím
15 h, **Domácí násilí** - beseda o práci Intervenčního centra ZK

ČTVRTEK 14. října 2010

- **Poradenství, měření glykémie a TK ***
8 - 12.30 h, místnost č. 131, radnice, pořádá SPCCH v ČR OV Zlín - jubileum 20 let trvání
- **Prevence rakoviny u ženy ***
14.30 - 16 h, místnost č. 131, radnice, přednáší MUDr. Lázníčková, pořádá Poradna pro ženy a dívky
- **Nepłodnost a její řešení ***
16.30 h, klášterní budova Regína, přednáší MUDr. Lázníčková, pořádá Poradna pro ženy a dívky
- **Zásady zdravého obouvání ***
místnost č. 130, Zarámí 4421, pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace:
14 h, Zásady zdravého obouvání dětí - PhDr. Mayerová
15 h, Zásady zdravého obouvání dospělé populace - MUDr. Holoubek
16 h, Zásady obouvání pacientů s diabetem - Ing. Vašková
- **Přednáška o štítné žláze ***
16 - 17 h, místnost č. 131, radnice, přednáší MUDr. Langová, pořádá ČČK Zlín.
- **Jak se zbavit stresu? ***
18 h, Centrum Sahadža jógy, tř. T. Bati 3240, přednáška s praktickým cvičením, pořádá Sahadža jóga Zlín
- **Den otevřených dveří v EEG biofeedback centru**
9 - 14 h, tř. T. Bati 385, budova VITAR, 4. p.
Centrum se zaměřuje na problematiku dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí, speciální programy aj.

Týden zdraví

11. - 17. října 2010

ČTVRTEK a PÁTEK 14. a 15. října 2010

- **Den osvěty a prevence duševního zdraví ***
9 - 16 h, Mostní 4058, Centrum sociálních služeb Horizont www.cspzlin.cz
Muzikoterapie, canisterapie, představení divadla Horizont, Jak se žije lidem s psychózou - přednáška Mgr. Šretrové aj.

PÁTEK a SOBOTA 15. a 16. října 2010

- **Moře přišlo do Zlína ***
Pátek 9 - 19 h, sobota 10 - 17 h, Solná jeskyně Zlín, Bartošova ul. 4393 (pod radnicí), pořádá S & M Solanka s.r.o.
Dny otevřených dveří, z důvodu kapacity klientům doporučujeme rezervaci na tel. 724 947 466 nebo 577 018 301

SOBOTA 16. října 2010

- **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 sjízdná i s kočárky, hry a soutěže pro děti, zastavení na lesním hřišti, pořádá Klub českých turistů Zlín.

TÝDEN ZDRAVÍ V PŘÍSPĚVKOVÝCH ORGANIZACÍCH MĚSTA

Základní škola Zlín, Kříby 4788 *

Celotýdenní aktivity žáků v hodinách Aj a Nj na téma Zdravý životní styl, vydání mimořádného čísla školního časopisu.

- 11. 10. Relaxační chvílka
- 12. 10. Projekt „5x denně ovoce a zelenina“, Zdravá výživa - přednáška pí Velecké z KHS pro žáky 5. tříd
- 13. 10. Projekt „Mňam čili vaření“
- 14. 10. Pojď si se mnou hrát - netradiční pohybové soutěže pro žáky I. stupně
- 15. 10. Projekt „Zdravé zuby“, ukázky z IZS

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

16. 10., 9 - 12 h **Den otevřených dveří nejen pro obyvatele sídliště JS:**

- ukázky lidových řemesel, prodejní výstava medových výrobků a vitamínových doplňků
- měření hladiny cholesterolu v krvi, měření krevního tlaku a % tuku v těle
- odborná poradna pro rodiče s dětmi trpící nadváhou
- ochutnávka z jídelničky školní kuchyně
- soutěžní kvízy na téma „Člověk a zdraví“
- kondiční cvičení v posilovně
- sportovní vyžití dětí i dospělých (volejbal, stolní tenis)
- tenisové kurty otevřeny pro veřejnost

Základní škola Zlín, M. Alše 558 *

16. 10., 14 - 19 h **Den zdraví ve zdravé škole na Podhoří**

Moderovaný den otevřených dveří pro všechny zájemce ze Zlína:

- vyzkoušení moderních trendů ve sportu a fitness pod dozorem odborníků na zapůjčených přístrojích - zumba, pilates, schwinno cycling, fitball, body styling a box trénink (časový harmonogram cvičení lze získat v týdnu na www.zsmalse.cz nebo na tel. 577 431 309)
- seminář výživového poradenství a ochutnávka zdravé výživy
- na závěr vystoupení tanečních skupin břišní tance, hip-hop a street dance

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín

Dny otevřených dveří v obou budovách organizace

12. a 13. 10., 14 - 17 h, budova na Družstevní 4514 - volný vstup do Malé ZOO, poradenství pro chovatele domácích a terarijních malých zvířat

12. a 14. 10., 18 h, budova na Družstevní 4514 - cvičení kalanetiky pro dospělé a studenty zdarma

14. 10., 14 - 17 h, budova na Tyršově nábřeží 801 - otevřena dílna modelářů pro děti i zručné rodiče (modely aut, letadel, dopravních prostředků, práce se dřevem)

13. 10., 15 - 17 h, cvičiště na Burešově - ukázky výcviku psů a poradenství pro psí mazlíčky a jejich pány

14. 10., 15 - 17 h, Centrální park na JS (u II. segmentu) - Drakiáda, tradiční podzimní pouštění vyrobených i zakoupených draků a dráčků, soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka. Akce pro rodiče s dětmi

Bližší informace na www.ddmastra.cz

Na www.zlin.eu v sekci Zdravé město je od 11. 10. 2010 zveřejněna Síť nekuřáckých restaurací ve Zlíně.

* Podpořeno z Fondu zdraví města Zlína

www.zlin.eu

