

## 5. - 9. října 2009

- **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.
- **ČČK Zlín \***  
12 - 14 h, náměstí Míru  
Měření TK, hladiny cukru a cholesterolu v krvi. Ukázky poskytování první pomoci.  
Konzultace k obsahu autolékárniček.

## PONDĚLÍ 5. října 2009

- **Měření a poradenství DIA \***  
9 - 15 h, místnost č. 131, radnice  
Měření glykémie a tlaku, pořádá SPCCH ZO DIA Zlín.
- **Přednáška o obezitě \***  
15 - 16 h, místnost č. 131, radnice  
Pořádá ČČK Zlín.
- **Minimalizace šikany \***  
16.30 - 18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší Mgr. Mikulková, pořádá Poradna pro ženy a dívky.
- **Vztahy v rodině \***  
18 - 19 h, prostory expozice Krajského úřadu Zlínského kraje (21. budova)  
Přednáší Mgr. Jan Vodák, PhD., lektor a psychoterapeut, pořádá Samari, o.s.
- **Sociální služby pro diabetiky \***  
9 - 13 h, SZŠ a VOŠZ, Broučkova 372  
14 - 16 h, Jídelna pro seniory a osoby se ZP, Zálešná I/4057  
Měření glykémie a tlaku pro veřejnost, pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín.

## ÚTERÝ 6. října 2009

- **Přednáška o osteoporóze \***  
16.30 - 17.30 h, místnost č. 131, radnice  
Pořádá ČČK Zlín.
- **Zdraví z pohledu dětské lékařky \***  
18 - 19 h, prostory expozice Krajského úřadu Zlínského kraje (21. budova)  
Přednáší MUDr. Marcela Křížová, pořádá Samari, o.s.
- **Sahadža jóga**  
- uchování psychického a fyzického zdraví, zbavení se stresu a duševní nerovnováhy  
18 h, Centrum Sahadža jógy, nám. T.G.M. 588, 2. p.(1. internát nad OATB).

## STŘEDA 7. října 2009

- **Den otevřených dveří ve Středisku rané péče EDUCO Zlín o.s.**  
9 - 13 h, tř. T. Bati 385, budova VITAR, 4. p.  
Středisko rané péče EDUCO Zlín poskytuje pomoc a podporu rodinám s dětmi s postižením mentálním, pohybovým, kombinovaným a s dětmi s ohroženým vývojem od narození do 7 let ve Zlínském kraji.
- **Den otevřených dveří**  
8 - 18 h, Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Zlín, se sídlem ve vile U náhonu č. 5208, www.poradnazlin.cz  
*Manželská rodinná poradna* (tel. 577 210 809) - celý den možnost osobních, telefonických i internetových konzultací s psychologem a sociální pracovnící  
v 16 h, **Mediace není meditace aneb dohoda je možná**  
- beseda na téma jak řešit spory a konflikty bez soudů a úředníků  
v 9 h a v 17 h, **Relaxace** - možnost naučit se základy relaxace (pohodlné oblečení s sebou)  
*Intervenční centrum* (tel. 577 018 265) - celý den možnost osobních, telefonických i internetových konzultací s odborníky na pomoc osobám ohroženým domácím násilím  
v 15 h, **Domácí násilí** - beseda o práci Intervenčního centra ZK, informace o možnostech pomoci obětem domácího násilí.
- **Přednáška o štítné žláze \***  
15.30 - 16.30 h, místnost č. 131, radnice  
Pořádá ČČK Zlín.
- **Vývoj kojení \***  
16.30 - 18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší MUDr. Anna Švehláková, pořádá Poradna pro ženy a dívky.
- **Nordic walking aneb chůze jako nejpřirozenější způsob pohybu \***  
18 - 19 h, prostory expozice Krajského úřadu Zlínského kraje (21. budova)  
Přednáší Anna Cigošová, rehabilitační sestra, pořádá Samari, o.s.

## ČTVRTEK 8. října 2009

- **Den otevřených dveří v EEG biofeedback centru**  
9 - 14 h, tř. T. Bati 385, budova VITAR, 4. p.  
Biofeedback centrum se zaměřuje na problematiku dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí speciální programy zaměřené na rozvoj komunikace, pozornosti, grafomotoriky a metoda eeg biofeedback - trénink žádoucí aktivity mozkových vln.
- **Den osvěty a prevence duševního zdraví \***  
9 - 16 h, Mostní 4058, Centrum sociálních služeb Horizont  
10 h, Ukázka muzikoterapie pro veřejnost  
13 h, Přednáška psychologa na téma duševních onemocnění  
Možnost individuálních konzultací s psychologem, pořádá Centrum služeb postiženým, o.p.s.
- **Přednáška o očkování dětí \***  
14.30 - 15.30 h, místnost č. 131, radnice, pořádá ČČK Zlín
- **Otazníky kolem umělého oplodnění \***  
15.30 - 17 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší MUDr. Taťána Horká, pořádá Poradna pro ženy a dívky
- **Sahadža jóga**  
- uchování psychického a fyzického zdraví, zbavení se stresu a duševní nerovnováhy  
18 h, Centrum Sahadža jógy, nám. T.G.M. 588, 2. p. (1. internát nad OATB).

# Týden zdraví

## 5. - 11. října 2009

## PÁTEK 9. října 2007

- **Den osvěty a prevence duševního zdraví \***  
9 - 16 h, Mostní 4058, Centrum sociálních služeb Horizont  
9 h, Ukázka canisterapie  
11 h, Arteterapie pro veřejnost  
13 h, Přednáška psychologa na téma duševních onemocnění  
Možnost individuálních konzultací s psychologem, pořádá Centrum služeb postiženým, o.p.s.

## 8. - 11. října 2009

- **Moře přišlo do Zlína \***  
ČT, PÁ 9 - 20 h, SO 9 - 19 h, NE 14 - 19 h, Solná jeskyně Zlín, Bartošova ul. 4393 (pod radnicí)  
Dny otevřených dveří, z důvodu kapacity klientům doporučujeme rezervaci na tel. 724 947 466 nebo 577 018 301  
Pořádá S & M Solanka s.r.o.

## TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNSKÝCH ŠKOLÁCH

### Základní škola Zlín, Kříby 4788 \*

- 5. 10. Projekt **5x denně ovoce a zelenina**
- 6. 10. **Kříbský maratón zdraví** - maratónská trať 42 196 m uběhnutá žáky školy spolu s dětmi ze Základní školy speciální a praktické při Dětském domově; partneři běhu jsou SZŠ a VOŠZ, televize RTA, Rádio Zlín, Zdravotnická záchraná služba ZK a Hasičský záchraný sbor ZK
- 7. 10. **Den v přírodě**
- 8. 10. **Denně něco pro zdraví** - vyhodnocení, prezentace prací a projektů tříd; relaxační den

### Základní škola Zlín, Okružní 4685 \*

- 5. 10. Komunikativní okruhy, relaxační hodina, rozhlasové relace
- 6. 10. Zdravá výživa, ovoce, zelenina, ekologické výukové programy
- 7. 10. Sportovní vycházka, ekologické aktivity v přírodě
- 8. 10. Aktivity na podporu dobrých mezilidských vztahů
- 9. 10. Prevence rizikového chování

Po celý týden v době velké přestávky bude tělocvična sloužit k pohybovým aktivitám a cvičením pro žáky školy.

### 10. 10. Den zdraví ve zdravé škole

9 - 12 h Den otevřených dveří pro obyvatele sídliště JS: ukázky lidových řemesel, prodejní výstava a ochutnávka zdravé výživy měření hladiny cukru a cholesterolu v krvi, měření krevního tlaku měření plosky nohy, zatížení páteře dermatologické ošetření pleti, ukázky a prodej wellness produktů ukázky první pomoci sportovní vyzítí dětí i dospělých, soutěže pro rodinné týmy soutěžní kvízy na téma Člověk a zdraví.

### Základní škola Zlín, Nová cesta 268, Zlín - Štípa

V ekologické učebně celý týden výstava **Plody sadů a zahrad**  
**Týden zdravé kuchyně** - jídelníček bude sestaven ze zdravých potravin  
Cvičení aerobiku o přestávkách v tělocvičně  
Turistická vycházka do okolí školy - v rámci tříd  
Výstava výtvarných prací na téma **Zdraví** - budova školy  
(Termín akcí závislý na počasí upřesní škola v daném týdnu.)

### Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín \*

- 5. - 9. 10., 14 - 17 h, **Dny otevřených dveří** v obou budovách organizace - praktické ukázky z ekologie, estetiky, přírodovědy, techniky a sportu
- 5. 10., 9 - 12 h, budova na Družstevní 4514 - poradenství pro matky s dětmi: šetření v domácnosti s energií a vodou, přírodní kosmetika, harmonizace organismu REIKI, děti se mohou seberealizovat ve výtvarném ateliéru
- 6. 10., 14 - 17 h, budova na Družstevní 4514 - barevné tvoření - malování na hedvábí, textil a sklo, výroba ozdob z firmo hmoty atd.
- 7. 10., 14 - 17 h, budova na Družstevní 4514 - poradenství pro chovatele domácích a terarijních zvířat, výroba domečků pro zvířátka
- 8. 10., 14 - 18 h, budova na Tyršově nábřeží 801 - otevřena dílna modelářů pro děti i rodiče (modely aut, letadel, dopravních prostředků z odpadových materiálů)
- 8. 10., 15 - 17 h, budova na Tyršově nábřeží 801 - cvičení kalantiky

### Ukázky výcviku psů a poradenství pro chovatele psů

5. - 9. 10., 14 - 17 h, cvičiště na Burešově

### Drakiáda

8. 10., 15 - 17 h, Centrální park na JS (u II. segmentu)  
- soutěž v létání vyrobených i zakoupených draků a o nejsympatičtějšího draka, akce pro rodiče s dětmi

### Celodenní výšlap na Zboženské rybníky

3. 10., 8 - 14 h, sraz u slonů u II. segmentu JS  
- s sebou uzenu na opékání, akce je určena pouze dětem

### Canisterapie

budova na Tyršově nábřeží 801, bližší informace v týdnu na tel. 575 753 480

\* Podpořeno z Fondu zdraví města Zlína