

Týden zdraví ve Zlíně

7. – 13. října 2019

Fitness pro ženy ve 30 minutách

7. – 13. 10., Gahurova 5265 (Dům kultury, 2. p.)
Zdarma cvičební lekce vedená kvalifikovanou trenérkou bez ohledu na věk, zdravotní stav či váhu. Osvědčená metoda cvičení zrychluje metabolismus, formuje postavu a snižuje váhu.
Pořádá Contours – www.contours.cz/zlin

Zdravým pohybem k plnohodnotnému životu *

7. – 11. 10., Tělocvična 17. ZŠ, Křiby 4788
Nabídka cvičení za poloviční cenu, FIT PAIN FREE – rehabilitační proti bolesti, cvičení pro děti, recepty pro zdraví, program Lady Fit.
Nutné tel. objednání: 721 760 136.
Pořádá SK Rytmik Zlín – www.aerobic-zlin.cz

ČČK Zlín *

7. – 10. 10., 14–16 h, náměstí Míru
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

Kdo se těší dobrému zdraví, je bohatý, ačkoliv o tom neví (italské přísloví) *

7. – 8. 10., CSaP Zlín, Mostní 4058

PO 9 h Výroba pleťových krémů a zubních past

14 h Společná beseda s návštěvníky a klienty

ÚT 9 h Techniky pro duševní pohodu – autogenní trénink, muzikoterapie aj.

14 h Společná beseda s návštěvníky a klienty

Pořádá Centrum služeb a podpory Zlín, o.p.s.

Hipoterapie, canisterapie a muzikoterapie *

8. – 11. 10.

Nutná rezervace nejpozději den před konáním akce na tel.: 739 659 579

ÚT 9.30–10.45 h hipoterapeutické ježdění pro děti ve cvičné ohradě v Jaroslavcích

ČT 9.30–11.30 h hipoterapeutické ježdění pro děti na Ranči v Tlumačově

V Rehabilitačním stacionáři na Nivách:

ÚT 13.30–14.30 h canisterapie polohováním

ST 8.30–9.30 h skupinová canisterapie

14–16 h skupinová muzikoterapie

PÁ 14–15 h canisterapie polohováním

Pořádá Šance pro život, z.s.

PONDĚLÍ 7. října

Prevence vzniku diabetické nohy, měření tlaku a glykémie *

9–12 h, místnost č. 131, radnice

Pořádá Svaz diabetiků ČR Zlín

Vycházka k prameni Slanice v Loukách *

Sraz v 9.30 h na Podhoří (konečná MHD č. 4 a 5)

Vycházka s holemi Nordic walking v délce 2,5 km. Koná se pouze za příznivého počasí, ověření na tel.: 774 987 563

Pořádá Parkinson klub Zlín

Občanské centrum Štípa *

14–15 h Využití mnemotechnik k posílení paměti.

Lektorka: Mgr. Fojtíková

15–16 h Nebezpečí plastů pro život. Lektorka: Ing. Nováková

Pořádá TJ Sokol Štípa

Cvičení pro zdraví pro ženy i muže

18 h, Klášterní budova Regína, 2. etáž, ul. Divadelní

Klasické i čínské zdravotní cvičení, balanční cvičení, SM systém aj.,
bezplatná hodina určená všem věkovým kategoriím.

Lektorka: Ing. Kymlová – Klub Mentepura, nutná rezervace

na tel.: 775 760 802 nebo z.kymlova@seznam.cz

ÚTERÝ 8. října

Prevence vzniku diabetické nohy, měření tlaku a glykémie *

14–17 h, Zálešná I/4057 (Drofa)

Pořádá Svaz diabetiků ČR Zlín

Sokolovna Štípa *

17–18 h Stolní tenis pro pokročilé věkem – muži

Pořádá TJ Sokol Štípa

STŘEDA 9. října

Měření a poradenství DIA *

9–12 h, místnost č. 131, radnice

Měření glykémie, cholesterolu a tlaku

Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

Jak se zbavit stresu *

18 h, Centrum Sahadža jógy, tř. T. Bati 3240 (za divadlem)

Přednáška s praktickým cvičením.

Pořádá Sahadža jóga Zlín

Sokolovna Štípa *

14 h Terapie pohybem pro osoby se sníženou pohyblivostí

Lektorka: Mgr. Fojtíková

18 h Nebolavá záda – cvičení s velkými míči

Lektorka: Mgr. Vařáková

Pořádá TJ Sokol Štípa

Den otevřených dveří v MAMMA Help centru *

10–17 h, Bartošova 45 – OD Modus, 5. patro

Ukázky samovyšetření prsu na spec. fantomu, informace pro pacientky

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 Zygárová, DiS

Pořádá ČČK Zlín

ČTVRTEK 10. října

Spalňičky znovu aktuální *

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší MUDr. Hošková a MUDr. Fojtíková

Homeopatie *

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší Mgr. Kaplijová

Pořádá ČČK Zlín

Sokolovna Štípa *

15 h Děti v pohybu – cvičení s použitím psychomotorických pomůček.

Lektorka: pí Skácelová

Pořádá TJ Sokol Štípa

* *Podpořeno statutárním městem Zlínem*

PÁTEK 11. října

Zdravé plicí aneb Vaše cesta k nekouření *

10–18 h, pasáž Zlatého jablka, náměstí Míru 174

Informace o možnostech léčby závislosti na tabáku, měření oxidu uhelnatého, měření krevního tlaku, okysličení krve i plicních funkcí.

Pořádá Krajská nemocnice T. Bati, a. s.

Bolest a poruchy spánku *

10 h, místnost č. 130, budova magistrátu, Zarámí 4421

Přednáší PharmDr. Vašut, Ph.D., pořádá Klub zdraví Samari

Cvičení nejen na židli 60+ pro ženy i muže

10 h, Klášterní budova Regína, 2. etáž, ul. Divadelní

Vaše klouby a obratle potřebují pohyb. Zábavné a vydatné cvičení, které může provádět každý. Bezplatná hodina.

Lektorka: Ing. Kymlová - Klub Mentepura, nutná rezervace

na tel.: 775 760 802 nebo z.kymlova@seznam.cz

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru *

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

Pořádá ČČK Zlín

Bolest a poruchy spánku *

14 h, Klub seniorů Podhoří, Sv. Čecha 516

Přednáší PharmDr. Vašut, Ph.D.

Pozitivní vliv meditace na zdraví a prevence stresu *

18 h, Zlínský klub 204

Přednáška MUDr. Handla s ukázkou meditace.

Pořádá Sahadža jóga Zlín

Sokolovna Štípa *

15 h Děti v tanci – taneční techniky pro děti od 6 do 15 let

Lektorka: A. Kubíčková

16 h Zdravé zuby – přednáška, názorné ukázky

Přednáší MUDr. Dlabajová a MDDr. Diblíková

Pořádá TJ Sokol Štípa

SOBOTA 12. října

Podzimní výlet na Pulčinské skály *

Odjezd v 8 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 51) do Valašské Polanky - rozcestí (místo srazu). Odtud vyrazí účastníci společně v 9.30 h na Lužnou, pak po žluté turistické značce na rozcestí Pod Filkou. Dále po zelené značce (Naučná stezka obce Zděchov) na Radošov - sedlo, odtud po modré značce na Pulčinské skály, po červené značce na Pulčín - rozcestí, po žluté značce k místu „U kříže“ a nakonec po ní cestou do Lidečka. Zde je zajištěno občerstvení. Odjezd autobusem bude v 16.19 h z autobusové zastávky Valašská Polanka - škola přes Vizovice do Zlína, případně vlakem z Lidečka v 17.35 h do Vsetína a pak autobusem do Zlína. Délka túry cca 18 km, převýšení 350 m.

Pořádá Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín

Sokolovna Štípa *

10 h Uklijíme zahradu

14 h Questing – orientačně turistický pochod s hledáním pokladu pro děti a rodiče (prarodiče)

16 h Otevření petanquové dráhy a ruských kuželek v zahradě, za nepříznivého počasí v sokolovně

Pořádá TJ Sokol Štípa

Akce pro veřejnost ve školách

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

12. 10. 9–12 h, **Den otevřených dveří**

Pestrý program pro malé i velké nejen ze sídliště Jižní Svahy: Vystoupení cimbálové muziky Valášek a folklórního souboru Malá Vonica, ochutnávka z jídelničky školní jídelny, měření cholesterolu, krevního tlaku a úrovně stresového zatížení, netradiční soutěže, soutěžní kvízy na téma „Zdraví“, horolezecká stěna, minivolejbal, vybíjená, ukázky a prodej výrobků lidových řemesel, přírodní kosmetiky, vit. doplňků aj.

Základní škola Zlín, Křiby 4788 *

11. 10. **Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu**

15–17 h Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče v areálu školy

17–18 h Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy

Základní škola Zlín, M. Alše 558 *

8. 10. 15.15 h Jóga

10. 10. 15 a 16 h Nordic walking

11. 10. 14–16 h Diagnostika chodidla a fyzioterapie

Více informací na www.zsmalse.cz

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

9. 10. 9.30–12.15 h, Aula školy
Ochutnávka zdravé výživy připravené studenty včetně získání receptů, prezentace bylinek a bio-výrobků, měření TK a glykémie žákyněmi školy

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín *

9. 10. 15–17 h **Den otevřených dveří v Malé ZOO**

DDM Družstevní

10. 10. 15–17 h **Drakiáda**

Centrální park na JS (u II. segmentu)

Tradiční podzimní pouštění draků a dráčků, soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka.

16–18 h **Psí sporty** – kynologické cvičiště Burešov

Další informace na www.ddmastra.cz

zlin.

www.zlin.eu