

# Týden zdraví ve Zlíně 10. – 16. října 2016

## Fitness pro ženy ve 30 minutách

**10. – 16. 10.**, Gahurova 5265 (Dům kultury, 2. p.)  
Bezplatné cvičení vedené 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](http://www.contours.cz/zlin)

## Zdravě si zacvičit a zdravě se najíst \*

**10. – 14. 10.**, Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788  
Nabídka cvičení za poloviční cenu, recepty pro zdraví, poradenství k výživě, program Lady fit. Nutné objednání na tel. 721 760 136. Pořádá SK Rytmik Zlín – [www.aerobic-zlin.cz](http://www.aerobic-zlin.cz)

## Komplexní diagnostika pohybového aparátu ve vztahu ke zdravému životnímu stylu \*

**10. – 14. 10.** 17–19 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří)  
Bezplatné služby včetně návrhu řešení předpokládaných nebo již vzniklých problémů, sestavení cvičebního plánu aj.  
Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o.

## Zkusme žít zdravěji \*

**10. – 14. 10.**, Centrum služeb postiženým Zlín, Mostní 4058  
PO 9 h, Přednáška Zdravý životní styl, ochutnávka zdravých pokrmů

ÚT 10–12 h, 14–16 h, Sportovní aktivity: stolní tenis, pétanque, aj., muzikoterapie a arteterapie

PO a ÚT 14–16 h, Vystoupení klientů centra pro veřejnost, společné besedy

ST 10–12 h, Dětské divadelní představení

ST 14–15 h, Přednáška o nelékařských terapiích

ČT 9–10 h, 11–12 h, Relaxační techniky

ČT 14–16 h, Přednáška psychiatrie

PÁ 9–10 h, Trénink mozku

PÁ 10–11 h, Zkouška pracovního závěru

PÁ 13–15 h, Společenské hry, výtvarný ateliér

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

## ČČK Zlín \*

**10. – 13. 10.** 13–15 h, náměstí Míru  
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

## PONDĚLÍ 10. října

### Trénování paměti má zelenou \*

15 h, Klub seniorů Malenovice, Mlýnská 845  
Přednáší Mgr. Alena Babíková.

### Měření a poradenství DIA \*

9–13 h, radnice, místnost č. 131  
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku, vážení a výpočet BMI.  
Pořádá SPCCCH ZO DIA Zlín.

### Prevence vzniku diabetické nohy, měření tlaku a glykémie \*

9–13 h, MMZ, Zarámí 4421, místnost č. 130  
Vyšetření nohou, poradenství, cvičení pod vedením fyzioterapeuta. Pořádá ÚO Svazu diabetiků ČR Zlín.

## ÚTERÝ 11. října

### Prevence vzniku diabetické nohy, měření tlaku a glykémie \*

14–18 h, Zálešná 1/4057 (Drofa)  
Vyšetření nohou, poradenství, cvičení pod vedením fyzioterapeuta.  
Pořádá ÚO Svazu diabetiků ČR Zlín.

## Zdroj zdraví, který každý nosíme v sobě

16.30–18 h, restaurace Prašád (23. budova areálu Svit)  
Přednáší Ing. Škvařil, lektor Odborné skupiny pro nutriční ČSVV, vstupné dobrovolné, pořádá Jóga v denním životě Zlín.

## Cvičení na židlích \*

18 h, sokolovna Štípa  
Přednášku Mgr. Fojtíkové s ukázkami cvičení pořádá TJ Sokol Štípa.

## Bylinky a jejich blahodárný účinek na lidský organismus \*

16–17 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Divílková, bylinkářství Petrklíč.

## Homeopatie \*

17–18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáší pí Kaplijová. Pořádá ČČK Zlín.

## Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590, Nivy \*

9.30–11.30 h, 14–15.30 h  
Snoezelen – prohlídka s instruktáží a praktickou ukázkou.

## STŘEDA 12. října

### Balanční cvičení \*

10 h, tělocvična Aerobik Šteflová na Benešově nábřeží  
Pořádá Parkinson Klub Zlín.

### Jezme bez jedu

13–16 h, náměstí Míru  
Bezplatné měření pomocí spektrometru výskytu nebezpečných látek jako jsou olovo či kadmium, nejenom u potisku porcelánu a keramiky, ale i u šperků nebo hraček.  
Pořádá Arnika, česká nezisková organizace.

### Měření cholesterolu, glykémie a TK \*

14–15.30 h, radnice, místnost č. 131

### Kojení jako podpora zdraví matky \*

16–17 h, radnice, místnost č. 131

Přednáší pí Radka Vyoral

### Očkování dětí ano či ne? \*

17–18 h, radnice, místnost č. 131  
Přednáší MUDr. Tkadlecová. Pořádá ČČK Zlín.

### Sportovní fyzioterapie \*

18 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516  
Přednáší Ing. Bc. Kačabová, fyzioterapeut.  
Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o.

### Kondiční cvičení seniorek \*

18 h, sokolovna Štípa  
Cvičení s lektorkou Mgr. Fojtíkovou pořádá TJ Sokol Štípa.

### Den otevřených dveří v MAMMA Help centru \*

10–17 h, Bartošova ul. – OD Modus, 5. patro  
Ukázky samovyšetření prsu na spec. fantomu.

## ČTVRTEK 13. října

### Rozvoj jemné motoriky \*

9–12 h, 15–17 h, radnice, místnost č. 131  
Navlékání korálků na paměťový drát, skupiny ZŠ či MŠ, nutné objednání na tel.: 603 201 132, pořádá pí Svobodová.

### Vliv nadváhy a redukce hmotnosti na pohybový aparát \*

18 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516  
Přednáší Mgr. Třeštíková, výživová poradkyně.  
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

### Trénování paměti má zelenou \*

Přednáší Mgr. Alena Babíková  
15 h, Klub seniorů Lužkovice, Na Gruntech 29

## Cvičení pro školáky \*

16 h, sokolovna Štípa  
Cvičení s lektorkou pí Kriegsmannovou pořádá TJ Sokol Štípa.

## Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590, Nivy \*

15–18 h  
Pečení žitného chleba z kvásku, nutná rezervace na tel. 777 646 825 nebo e-mail: [rehabilitacnistac@tiscali.cz](mailto:rehabilitacnistac@tiscali.cz), každý účastník si přinese ošatku, utěrku a zástěru.

## PÁTEK 14. října

### O zkušenostech s pacienty po mozkových příhodách, s demencí aj. \*

14 h, Senior Point, Zlínský klub 204  
Přednáší Mgr. Julinová, logoped. Pořádá Parkinson Klub Zlín.

### Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru \*

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

### Hledej zdravý životní styl \*

15–19 h, hřiště SK Louky (při nepříznivém počasí tělocvična MŠ)  
Diagnostika pohybového aparátu mladých fotbalistů, analýza techniky sportu a životního stylu jedince aj.  
Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o. – [www.medicalpoint.cz](http://www.medicalpoint.cz) a SK Louky – [www.skloukymladez.cz](http://www.skloukymladez.cz)

### Jóga, zdraví a dál ....

16.30–18 h, restaurace Prašád (23. budova areálu Svit)  
Přednáší RNDr. Kucharčík, astrolog, léčitel a cvičitel, vstupné dobrovolné, pořádá Jóga v denním životě Zlín.

## SOBOTA 15. října

### Podzimní výlet na rozhlednu na Kelčském Javorníku \*

Odjezd v 6.50 h z autobusového nádraží ve Zlíně do Chvalčova u Bystrice pod Hostýnem. Sraz účastníků v 8 h u hotelu Říka ve Chvalčově. Pěší túra známá jako „Cesta bojovníků za mír“ cca 15 km na Kelčský Javorník, Čerňavu a na Tesák. Zde zajištěno občerstvení. Odjezd autobusem z Tesáku zpět do Zlína v 16.50 h.  
Pořádá Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín.

### Den otevřených dveří – Solná jeskyně a polárium SOLANKA

10–18 h, Bartošova ul. 4393 (pod radnicí)  
Volný vstup do solné jeskyně a 50% sleva na vstup do polária. Doprovodný program. Z důvodu omezené kapacity nutná rezervace na tel. 724 947 466, [info@solankazlin.cz](mailto:info@solankazlin.cz), [www.solankazlin.cz](http://www.solankazlin.cz)  
Pořádá S&M Solanka, s.r.o.

### Hledej zdravý životní styl \*

hřiště SK Louky (při nepříznivém počasí v tělocvičně MŠ)  
14–19 h, Cvičení na rehabilitačních míčích, BOSU, tejpování, ergonomie, zdravá noha jako základ zdravého těla  
15–17 h, Individuální konzultace s fyzioterapeutem, Můj první gól – odpoledne plně soutěží a her. Cílem je oslovit rodiče dětí. Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o. – [www.medicalpoint.cz](http://www.medicalpoint.cz) a SK Louky – [www.skloukymladez.cz](http://www.skloukymladez.cz)

### Questing aneb Štípskou stopou \*

13 h, sokolovna Štípa  
Cesta za pokladem zorganizovaná formou plnění úkolů k vylouštění tajenky, malé občerstvení zajištěno. Vhodné pro všechny generace, družstva pod 15 let jedině s doprovodem dospělých. Pořádá TJ Sokol Štípa.

## NEDELE 16. října

### Ping-pongová neděle aneb Jak se hraje stolní tenis \*

9 h, sokolovna Štípa. Pořádá TJ Sokol Štípa.

## Akce pro veřejnost ve školách

### Základní škola Zlín, Okružní 4685 \*

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

9–12 h, Den otevřených dveří pro obyvatele sídliště Jižní Svahy: ochutnávka z jídelničky školní kuchyně, měření cholesterolu, TK, tukové, kostní a svalové hmoty, stresového zatížení, stavu cév, soutěžní kvíz Člověk a zdraví, kondiční cvičení v posilovně, volejbal, florbal, vybíjená, ukázky a prodej výrobků lidových řemesel, vitamínových doplňků aj.

### Základní škola Zlín, Kříby 4788 \*

#### 14. 10. Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu

15–17 h, Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče v areálu školního hřiště  
17–18 h, Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci

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

Areál a les školy přístupný široké veřejnosti nejen z Podhoří, aktivity se opakují vždy v hodinových blocích, od 15 a od 16 h:

- 10. 10. Trampolínky** pro děti, **Nordic walking** pro dospělé
- 11. 10. Míčohraní** pro děti, **Trampolínky** pro dospělé (rodiče)
- 12. 10. Badminton** pro rodiče a děti, **Nordic walking** pro dospělé
- 13. 10. Florbal** pro rodiče a děti
- 14. 10. Fitness cvičení** pro rodiče a děti, **Nordic walking** pro dospělé

### Střední škola obchodně technická, s.r.o.,

nám. T. G. M. 1279 \*

- 10. 10.** 9–12 h, Techniky pro duševní pohodu: Mandala, Autogenní trénink, Relaxační cvičení
- 11. 10.** 9.45–11.25 h, **Přednáška ČČK Zlín** k dárcovství krve a praktické ukázky ošetření různých poranění
- 13–15.30 h, Pohyb hrou a zábavou**, odpoledne v tělocvičně
- 12. 10.** 10–13 h, **Zdravá noha – správná obuv**, poradí odborníci z obuvnické asociace
- 13. 10.** 9–12 h, **To dáš, to zvládneš** – praktické dopoledne s hasiči  
12.50–16.30 h, **Nordic walking**, vycházka k hradu v Malenovicích (za každého počasí)
- 14. 10.** 9.45–11.25 h, **Drogy, žlutěnka, AIDS, tetování** – odborné přednášky lékařů z KHS

### Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372 \*

- 12. 10.** 9.30–10.30 h, **Výživou ke zdraví**, přednáší pí Martincová, nutriční terapeut  
10–12.30 h, aula školy, **Ochutnávka zdravé výživy**, prezentace bio-výrobků

### Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín

- 13. 10.** 15–17.30 h, Centrální park na JS (u II. segmentu) **Drakiáda** – tradiční pouštění draků. Soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka
- 15. 10.** 10.15–14 h, **Vycházka s myslivcem**, sraz v Loukách na Myslivecké chatě. S sebou houbařské potřeby. Další informace na [www.ddmastra.cz](http://www.ddmastra.cz)

\* Podpořeno statutárním městem Zlínem