

Týden zdraví ve Zlíně 6.–12. října 2014

zlín.

* Podpořeno statutárním městem Zlínem

6.–12. října

Cvičíme (a jíme) pro své zdraví *

Tělocvična 17. ZS Křiby 4788
Nabídka všech cvičení za poloviční cenu, recepty pro zdraví, poradenství k výživě a cvičení, Lady fit – 2měs. program. Nutné objednání na tel. 721 760 136.
Pořádá SK Rytmik Zlín – www.aerobic-zlin.cz

Diagnostické a poradenské centrum v oblasti péče o nohy *

6.–8. 10. 17–19 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří)
Bezplatné služby včetně komplexní diagnostiky pohybového aparátu, konzultace s fyzioterapeuty.
Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace a MEDICAL POINT, s.r.o.

ČČK Zlín *

6.–9. 10. 13–15 h, náměstí Míru
Měření TK, ukázky poskytování první pomoci, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

Horizont a Ergo Zlín, Mostní 4058 *

9.–10. 10.
Konzultace a poradenství se soc. pracovníky
14 h, společné besedy návštěvníků a klientů centra
čtvrtek 9 h – výtvarné aktivity se zapojením veřejnosti
čtvrtek 15 h – Život se schizofrenií – základní informace o onemocnění a možnostech podpory (samostatné bydlení, práce, vzdělávání)
pátek 10 h, hudební hry a arteterapie se zapojením veřejnosti
Pořádá Centrum služeb postiženým Zlín, o.p.s.

Lukostřelba, Svah Zlín *

9.–11. 10. 16–18 h (ČT a PÁ), 14–18 h (SO)
Pořádá dobrý pohyb, o.s.

PONDĚLÍ 6. října

Měření a poradenství DIA *

10–15 h, místnost č. 131, radnice
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku, vážení a výpočet BMI.
Pořádá SPCCH 20 DIA Zlín

Jak na to

Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu
10–11 h, Cvičení pro maminky s dětmi
11–12 h, Zdravá svačina pro děti
15–16 h, Kids dance – taneční hodina pro děti
16–17 h, Pilates – cvičení
16–17 h, Zdravá svačina pro dospělé
17–18 h, BOSU – cvičení na balanční podložce
18–19 h, Flowtonic + BOSU – cvičení
Pořádá Rodinné centrum Kamarád–Nenuda, o.s.,

Psychosomatika a Bachova květová terapie

16–18 h, místnost č. 131, radnice
Přednáška a workshop Mgr. Jitky Čulíkové o tom, jak zmírnit intenzivní a chronické emoce způsobující stres a poté nemoc.
Pořádá Sdružení Jóga v denním životě Zlín, o.s.

Jak se zbavit stresu?

18 h, Centrum Sahadža jógy, tř. T. Bati 3240 (400 m za divadlem)
Bezplatná přednáška s praktickým cvičením.
Pořádá Sahadža jóga Zlín, více informací na tel: 602 557 916

ÚTERÝ 7. října

Přirozený pohyb jako prevence obezity *

10–12 h, zahrada MŠ, Slovenská 1808
Ukázky aktivit na přírodní zahradě (za příznivého počasí)
Pořádá Sdružení ředitelů mateřských škol ZK

Zdravé svačinky pro děti *

16–18 h, restaurace Prašád (areál Svit, 23. budova)
Interaktivní přednáška s nutriční terapeutkou, ukázky, ochutnávky a doprovodný program pro děti. Vstupné 30 Kč, děti zdarma.
Pořádá Aktivně žít, o.p.s. – tel. 730 516 698, www.aktivnezivotem.cz

Co je trénování paměti *

13 h, nám. T. G. Masaryka 1279 (3. budova nad OD Prior), 1. patro
Přednáška pro seniory v projektu Škola otevřená na celý život.
Pořádá Střední škola obchodně technická, s.r.o.

Homeopatie *

16–17 h, místnost č. 131, radnice
Přednáší pí Kaplivojová

Dentální hygiena – prevence *

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

STŘEDA 8. října

Zdravý život *

10–11 h, Broučková 372, aula školy
Ochutnávka zdravé výživy připravená studenty školy
Pořádá Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín

Měření cholesterolu, glykémie a TK *

14–15.30 h, místnost č. 131, radnice
Pořádá ČČK Zlín

Co je trénování paměti *

10 h, nám. T. G. Masaryka 1279 (3. budova nad OD Prior), 1. patro
Přednáška pro seniory v projektu Škola otevřená na celý život.
Pořádá Střední škola obchodně technická, s.r.o.

Klíšťová encefalitida a lymfická borelióza *

16–17 h, místnost č. 131, radnice
Přednáší MUDr. Tkadlecová

Správné stravování *

17–18 h, místnost č. 131, radnice
Přednáší pí Martincová, nutriční terapeutka.
Pořádá ČČK Zlín

Celostní přístup ve fyzioterapii a rehabilitaci *

18 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří), přednáší MUDr. Vladimír Holoubek, ved. lékař
Columna centrum Brno
Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o.

Hudební vystoupení s meditací

18 h, Baťova vila, Gahurova 292
Pozitivní vliv hudby a tónů na výhled, vyrovnanost, klid, pohodu...
vstupné dobrovolné.
Pořádá Sahadža jóga Zlín, více informací na tel: 602 557 916

ČTVRTEK 9. 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

Překyselení organismu a jeho vliv na život *

14.30 h, Klub seniorů Příluky
Přednáší Mgr. Vít Schlesinger, odborník na zdravý životní styl – Svět zdraví.

Výživa u civilizačních onemocněních *

15 h, Klub seniorů Lužkovice
Přednáší pí Martincová, nutriční terapeut.

Jóga v denním životě v období nemohoucí *

17–18 h, místnost č. 131, radnice
Přednáší MUDr. Alena Filková.
Pořádá Sdružení Jóga v denním životě Zlín, o.s.

Vliv nadváhy a redukce hmotnosti na pohybový aparát *

18 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří)
Přednáší Mgr. Alena Třeštíková, výživová poradkyně.
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

PÁTEK 10. října

Sport – naděje pro Parkinsona *

15 h, Klub seniorů Podhoří
Přednáška, následuje pochod s holemi Nordic walking nebo trekkingovými do centra Zlína.
Pořádá Parkinson Klub Zlín

Význam zdravotního tělocviku pro seniory *

15 h, nám. T. G. Masaryka 1279 (3. budova nad OD Prior), přizemí
Přednáška pro seniory v projektu Škola otevřená na celý život.
Pořádá Střední škola obchodně technická s.r.o.

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru

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

Fyzioterapie není masáž *

17 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří), přednáší Miriam Hubená, fyzioterapeut.

Sportovní fyzioterapie *

19 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří), přednáší Ing. Bc. Barbora Kačabová, fyzioterapeut.
Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o.

SOBOTA 11. října

Význam zdravotního tělocviku pro seniory *

9.30 h, nám. T. G. Masaryka 1279 (3. bud. nad OD Prior), přizemí
Přednáška pro seniory v projektu Škola otevřená na celý život.
Pořádá Střední škola obchodně technická, s.r.o.

Podzimní víkend v Chřibech *

Sraz v 8 h na vlakovém nádraží v Otrokovicích. Pěší túra cca 25 km přes Žlutavu, k rozcestí U Mrázika, přes Budačinu a Kudlovskou dolinu na Bunč (přip. na nejvyšší vrchol Chřibů Brod). Odtud přeprava na vlakové nádraží do Otrokovic a vlakem zpět do Zlína. 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.
Doprovodný program. Doporučujeme rezervaci na tel. 724 947 466, info@solankazlin.cz, www.solankazlin.cz
Pořádá S&M Solanka, s.r.o.

Seznámení s Jógu

10 h, Orlovna, Stefánikova 661 (naproti zastávky MHD Školní)
Lekce jógy za poloviční cenu (45 Kč), více informací a rezervace na tel: 777 117 116 nebo www.jogazlin.cz
Pořádá BcA. Miroslava Boucová

Ergonomie *

17 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří), přednáší Bc. Lucie Uhrmacherová, fyzioterapeut

Fyzioterapie a přístup ke zdraví v ČR a SRN *

19 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516 (objekt MŠ a Klubu seniorů Podhoří), přednáší Mgr. Hana Hetzler
Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o.

TÝDEN ZDRAVÍ ve Zlínských školách

zaregistrovaných v síti Škol podporujících zdraví

Základní škola Zlín, Křiby 4788 *

Celý týden probíhají ve škole projekty Mňam (zdravá svačinka) a Hodina duševního zdraví (nácvik relaxace).

10. 10. Klauziáda plná soutěží a zdravého pohybu

15–17 h, sportovně zábavné odpoledne pro děti a jejich rodiče v areálu školního hřiště
17–18 h, Fotbalová Brazílie naši školu nepřebije – malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy
Doplňeno vystoupením klauzů a kroužku Afrického bubnování.

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

Zážitkové programy a besedy: gamblersství, kouření, 1. pomoc, SOS Linka bezpečí, soutěže: Zdravá výživa, vycházky aj.

11. 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 – vystoupení žáků ZUŠ Jižní Svahy

– 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 a hodina aerobiku v tělocvičně

– sportovní výtahy dětí i dospělých (fotbal, tenis, minivolejbal)

– ukázky výrobků lidových řemesel, prodej vitamínových doplňků

Základní škola Zlín, M. Alše 558 *

Celý týden propagace zdravého životního stylu, jídelničky a pitného režimu. Uskuteční se běh lesem a procházky na Stezce zdraví.

11. 10. Odpoledne plné sportu a fitness

Areál školy přístupný široké veřejnosti: 14–17 h, trampolíny, roztleskávačky, badminton, míčohraní, Zumba a Nordic walking na Stezce zdraví

Lekce vhodné jak pro děti, tak i pro dospělé. Vystoupení žáků školy, ochutnávka a prodej zdravé výživy.

Podrobný rozpis lekcí na www.zsmalse.cz

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín

9. 10., 15–18 h, Centrální park na JS (u II. segmentu)

Drakláda – tradiční soutěžní pouštění dráků

11. 10., 17 h, Stezka Helloweenským lesem

– opékání přinesených špekáčků, od 18 h vstup do lesa

11. 10., 10.15–14 h, Vycházka s myslivcem

– sraz v Loukách na Myslivčeské chatě

Všechny akce jsou bezplatné, další informace na www.ddmastra.cz

nebo tel. 575 753 481.