

Týden zdraví ve Zlíně 5.–11. října 2015

zlín.

* Podpořeno statutárním městem Zlínem

Cvičíme a jíme pro své zdraví *

5.–9. 10., Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788
Nabídka cvičení za poloviční cenu, recepty pro zdraví, poradenství k výživě a cvičení, Lady fit – 2měsíční program. Nutné objednání na tel. 721 760 136.
Pořádá SK Rytmik Zlín – www.aerobic-zlin.cz

Komplexní diagnostika pohybového aparátu ve vztahu k zdravému životnímu stylu *

5.–7. 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 MEDICAL POINT, s.r.o.

ČČK Zlín *

5.–8. 10. 13–15 h, náměstí Míru
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

Horizont a Ergo Zlín, Mostní 4058 *

5.–8. 10.
pondělí 9 h, Výrobky pro krásu a pro radost
úterý 9 h, Příprava a ochutnávka zdravých pokrmů
pondělí, úterý 14 h, Společné besedy návštěvníků a klientů
středa, čtvrtek 9–17 h, Vše, co jste chtěli vědět o schizofrenii – informace o onemocnění, možnosti podpory
čtvrtek 13–16 h, Psychologické poradenství, individuální konzultace – Mgr. Šretrová
Pořádá Centrum služeb postiženým Zlín, o.p.s.

PONDĚLÍ 5. října

Poradna proti melanomu *

9–17 h, Zarámí 4421, místnost č. 130, *pořádá SMZ*
Diagnostika pigmentových kožních znamének pomocí digitálního dermatoskopu.

Měření a poradenství DIA *

10–15 h, místnost č. 101, radnice
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku, vážení a výpočet BMI.
Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

Jak na to *

Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu
9.30–10.15 h Cvičení pro děti 3–5 let
10.30–11.15 h Snoezelen pro rodiče a děti
11.30–12.00 h Příprava zdravé snídaně a svačinky (všechny věkové skupiny)
15.30–16.30 h Snoezelen pro seniory
16.00–16.55 h Pilates
17.00–17.55 h Bosu
Pořádá Rodinné centrum Kamarád–Nenuda, o.s.

Agnikana's group – koncert meditační hudby

19 h, Bartošova ul. 40 (pod radnicí)
Pořádá Sri Chinmoy centrum

ÚTERÝ 6. října

Sociální služby pro diabetiky *

10–15 h, místnost č. 101, radnice
Měření glykémie a tlaku pro veřejnost, poradenství.

Rizika syndromu diabetické nohy a formy aktivní prevence *

MMZ, Zarámí 4421, místnost č. 130
16.30 h, Přednáší MUDr. Andělová
17–17.30 h, Cvičení pod vedením fyzioterapeuta
Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Jak na to *

Gahurova 5265 (Dům kultury, 1. p.), www.nenuda.eu
9.00– 9.45 h Cvičení s dětmi (6–9 m)
10.00–10.45 h Cvičení rodičů s dětmi (1–2 roky)
11.00–12.00 h Příprava zdravého obědu (všechny věkové skupiny)
16.05–16.50 h Rehabilitační cvičení na balónech
16.30–17.30 h Snoezelen pro mládež
16.55–17.40 h SM systém
Pořádá Rodinné centrum Kamarád – Nenuda, o.s.

Muzikoterapie *

18 h, Baťova vila, Gahurova 292
Pozitivní vliv hudby a tónů na zdraví. Přednáška a praktické ukázky.
Pořádá Sahadža jóga Zlín

Den pro rodiny s dětmi a den s RAW FOOD *

9–19 h, Šátkování, opravdové pleny, ekokosmetika, kurz ne-vaření, workshop aj. *Pořádá Netradiční kavárna Slunečnice*, tř. T. Bati 1276, www.slunecnicezlin.cz

Homeopatie *

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

Bylinky a jejich blahodárný účinek na lidský organismus *

17–18 h, místnost č. 131, radnice
Přednáší pí Divílková, bylinkářství Petrklíč. *Pořádá ČČK Zlín*

Sport a meditace – jak uspět na poli života

19 h, Bartošova ul. 40 (pod radnicí)
Přednáší pí Bernardová, vegetariánka a propagátorka zdravé výživy.
Pořádá Sri Chinmoy centrum

STŘEDA 7. října

Cvičení pro diabetiky jako prevence syndromu diabetické nohy *

MMZ, Zarámí 4421, místnost č. 130
17–17.30 h, Cvičení pod vedením fyzioterapeuta
Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Fitness den *

9–19 h, Netradiční kavárna Slunečnice, tř. T. Bati 1276
Sportovní aktivity, měření tuku, přednášky; www.slunecnicezlin.cz

Měření cholesterolu, glykémie a TK *

14–15.30 h, místnost č. 131, radnice

Klíšková encefalitida a lymfská borelióza *

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší MUDr. Tkadlecová

Správné stravování *

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

Sportovní fyzioterapie *

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

Jak se zbavit stresu *

18 h, Centrum Sahadža jógy, tř. T. Bati 3240 (za divadlem)
Přednáška s praktickým cvičením.
Pořádá Sahadža jóga Zlín

ČTVRTEK 8. října

Diagnostika rizikových faktorů na nohou diabetiků podiatrickým vyšetřením, zásady výběru vhodné obuvi *

MMZ, Zarámí 4421, místnost č. 130
16.30 h, Přednáší Ing. Vašková
17–17.30 h, Cvičení pod vedením fyzioterapeuta
Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Netradiční kavárna Slunečnice, tř. T. Bati 1276 *

14 h, **Den s vyváženou stravou**, přednáší MUDr. Slimáková
16 h, **Proč je důležité dodržovat bezlepkovou dietu**, přednáší MUDr. Fojtík, Ph.D.
10–19 h, Presentace a prodej bezlepkových výrobků
Pořádá klub Bezlepkově ve Zlíně a Netradiční kavárna Slunečnice

Den otevřených dveří v MAMMA Help centru *

10–17 h, Bartošova ul., OD Modus, 4. patro
Ukázky samovyšetření prsu na speciálním fantomu, informace pro pacientky

Zdravé svačinky *

16–18 h, restaurace Prašád (areál Svit, 23. budova)
Přednáška se specialistkami na výživu ze Světa zdraví, vyvážená strava dětí, ochutnávky.
Pořádá Aktivně životem, o.p.s., www.aktivnezivotem.cz

Rozvoj jemné motoriky *

10–12 h, 16–18 h, místnost č. 101, radnice
Navlékání korálků na paměťový drát, skupiny ZŠ či MŠ nutné objednání na tel.: 603 201 132
Pořádá pí Svobodová – Ateliér Radost

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.

Prevence rakoviny prsu *

19 h, Komorní sál Malá Scéna, Štefánikova 2987
Přednáší pí Darnadyová

PÁTEK 9. října

Zlín dětem *

15–18 h, hřiště 16. ZŠ ul. Okružní, pořádá SMZ
4. ročník bezpečnostně vzdělávací akce pro děti a mládež. Presentace záchranných složek, soutěže, 3G trenážer, přelety dravců aj.

Sport – naděje pro „Parkinsona“ *

15 h, Senior Point, Zlínský klub 204
Přednáška, vycházka s holemi Nordic walking nebo trekkingovými sadem Komenského, příp. až na Stadion mládeže k soše E. Zátopka
Pořádá Parkinson Klub Zlín

Cvičení a rehabilitace jako prevence i terapie syndromu diabetické nohy *

MMZ, Zarámí 4421, místnost č. 130
16.30 h, Přednáší Bc. Uhrmacherová
17–17.30 h, Cvičení pod vedením fyzioterapeuta
Pořádá Svaz diabetiků ČR ÚO Zlín

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru *

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3, *pořádá ČČK Zlín*

Ergonomie *

18.30 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516
Přednáší Bc. Uhrmacherová, fyzioterapeut

Fyzioterapie není masáž *

19.30 h, rehabilitační centrum, Sv. Čecha 516
Přednáší pí Hubená, fyzioterapeut
Pořádá MEDICAL POINT s.r.o.

Positivní vliv meditace na zdraví a prevence stresu *

18.30 h, Zlínský klub 204 (bývalá knihovna)
Přednáška MUDr. Handla, odborného lektora meditace
Pořádá Sahadža jóga Zlín

Den plný jógy a bylinek *

9–19 h, přednáška o homeopatii, cvičení jógy, Vegan vaření pro začátečníky aj. *Pořádá Netradiční kavárna Slunečnice, tř. T. Bati 1276*
www.slunecnicezlin.cz

SOBOTA 10. října

Putování naučnou stezkou kolem Lukova *

Odjezd v 8.30 h z autobusového nádraží ve Zlíně. Sraz účastníků v 9 h před pensionem Na Pivovaře. Pěší túra cca 17 km přes hrad Lukov, Kameňák, k rozcestí Pod Kuželkem, přes Bezedník zpět do Lukova. Zajištěno občerstvení. Odjezd autobusem zpět do Zlína.
Pořádá spolek Přátelé 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. Z důvodu omezené kapacity doporučujeme rezervaci na tel. 724 947 466, info@solankazlin.cz
Pořádá S&M Solanka, s.r.o., www.solankazlin.cz

Hledej zdravý životní styl *

hřiště SK Louky, 14 h, Který zájmový kroužek je ten správný pro naše dítě a zdravotní důsledky přetěžování dětí; 15–17 h, Individuální konzultace s fyzioterapeutem, Můj první gól – odpoledne plně soutěží a her. *Pořádá MEDICAL POINT, s.r.o., www.medicalpoint.cz*
www.sklokumyladec.cz

Akce pro veřejnost ve školách a nízkoprahových klubech

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

10. 10. Den zdraví ve zdravé škole

9–12 h, Den otevřených dveří pro obyvatele sídliště Jižní Svahy: ochutnávka pokrmů zdravé výživy ze školního jídelničky, měření cholesterolu, krevního tlaku, tukové, kostní a svalové hmoty, úrovně stresového zatížení, soutěžní kvízy Člověk a zdraví, kondiční cvičení a hodina aerobiku v tělocvičně, vybíjená, volejbal, tenis, vystoupení žáků ZUŠ, ukázky a prodej výrobků lidových řemesel aj.

Základní škola Zlín, Kříby 4788 *

9. 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 *

9. 10. Areál a les školy přístupný široké veřejnosti nejen z Podhoří: 15–17 h, **Cestou necestou** – děti v doprovodu rodičů plní úkoly na Stezce zdraví; 16. 17 h, Nordic walking s lektorem, trampolíny, míčohraní; 16–18 h, Tejpování s fyzioterapeutem, diagnostika nohou, vhodná obuv, balanční pomůcky aj.; 18 h, Opékání zdravého špekáčku z masa, zeleniny, ochutnávka domácího chleba

UTB, budova U13, naproti kongresového centra *

9. 10., 8.30 h, Přednáška Mgr. Sakaře, Ph.D., osvěta a prevence proti násilí v rodině; pořádá Lidská pouta, z.ú., www.kldpartners.cz

Střední škola obchodně technická, s.r.o., nám. T. G. M. 1279 *

5. 10., 9.45 h, Hýbejte se s míčem, cvičení pro všechny, tělocvična

14.30 h, Hýbejte se v rytmu, cvičení pro ženy a dívky, tělocvična

6. 10., 9.45 h, Zelenina v našem jídelničku, přednáška, č. 205

10–16 h, Ochutnávky pokrmů ze zeleniny VEGET ROOM, č. 206

7. 10., 9.45 h, Trénujeme paměť, přednáška s ukázkovou lekcí, č. 201

12.30 h, Sportovní den, autogramiáda zlínské hokejové celebrity, hřiště nebo tělocvična

8. 10., 9.45 h, Trénujeme paměť, přednáška s ukázkovou lekcí, č. 201

11–16 h, Když nás tlačí bota, měření nohou, poradenství, tělocvična

10–14 h, Šťavnatý den, ovoce, koktejly FRESH BAR zdarma, č. 206

9. 10., 9.45 h, Nepodceňujme pohlavní nemoci, přednáška s besedou, č. 201.

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

7. 10., 9.30–10.30 h, Zdravé stravování, přednáší pí Martinová, nutriční

terapeut; 10.30–12.30 h, Ochutnávka zdravé výživy připravená studenty

Unie Kompas, Divadelní 3242 *

5.–9. 10., 16–18 h, Těčko proti kouření

Cílová skupina 13–21 let, posílení postoje mladých, že normální je

nekouřit a ukázat jim, jak se dá této závislosti zbavit.