

Týden zdraví ve Zlíně 7.–13. října 2013



* Podpořeno statutárním městem Zlínem

7.–11. října

Cvičíme pro své zdraví *

Tělocvična 17. ZŠ Křiby 4788, prostory Hany Bany (areál Svit, 42. budova) Nabídka všech cvičení i měření na přístroji InBody s konzultací za poloviční cenu. Bezplatné poradenství k výživě a cvičení, nové recepty. Nutné objednání na tel. 603 174 717. *Pořádá SK Rytmik Zlín – www.aerobic-zlin.cz*

Pevné zdraví – dlouhodobě aktivní život

Bezplatné měření Bodystat a poradenství – kompletní rozbor těla s výsledky a doporučeným jídelníčkem (viz známý televizní pořad). Náprava zdravotního problému: pleť – akné, vrásky či potíže s klouby, zády nebo špatný odvod lymfy. Na procedury (i z permanentek) 50% sleva. Nutné objednání na tel. 731 618 730. Informace na www.kosmetika-regenerace.cz

Pořádá Kosmeticko-regenerační institut, s.r.o.

ČČK Zlín *

7.–10. 10. 13–15 h, náměstí Míru Měření TK, ukázky poskytování první pomoci, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

Diagnostické a poradenské centrum v oblasti péče o nohy *

8.–10. 10. 9–17 h, místnost č. 130, Zarámí 4421 (detašované pracoviště MMZ) Bezplatné služby včetně komplexní diagnostiky, konzultace s fyzioterapeutem a odborným lékařem. Více informací a objednávky na tel. 731 618 730. *Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace – www.coka.cz*

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace – www.coka.cz

Život se schizofrenií *

8.–10. 10. 10–17 h, Mostní 4058, Horizont a Ergo Zlín

- v 16 h, Život se schizofrenií – základní informace o onemocnění a možnostech podpory (samostatné bydlení, práce, vzdělávání)
- v 10 h, Praktické ukázky: ST – muzikoterapie, ČT – arteterapie
- od 10 h, Sportovní a společenské hry: ÚT – pétanque, stolní tenis, aj., ST – společenské hry

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

PONDĚLÍ 7. října

Měření a poradenství DIA *

9–15 h, místnost č. 131, radnice Měření glykémie, cholesterolu a tlaku, vážení a výpočet BMI. *Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín*

Strava podle ročních období *

15 h, Klub seniorů Lužkovice, přednáší pí Konvičková.

Cvičení s flexi-bary *

18.45 h, ZŠ Slovenská 3076, boční vchod Hodinové bezplatné cvičení pro seniory, s sebou cvičební úbor a obuv. *Pořádá ASPV Zlín, o.s.*

Jak na to *

Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu

- 10.30–11.15 h, Cvičení rodičů s dětmi
- 11.15–12 h, Příprava zdravé svačiny
- 16–19 h, Ukázky různých druhů cvičení: Pilates, Bosu, Bosu flowin, na balonech
- 19–20 h, Interaktivní přednáška o masážích včetně ukázky automasáže

Pořádá Rodinné centrum Kamarád–Nenuda, o.s.,

poplatek 30 Kč/osoba

Muzikoterapie *

18 h, Alternativa – kulturní institut Zlín, Osvoboditelů 3778 Přednáška a praktické ukázky. *Pořádá Sahadža jóga Zlín*

ÚTERÝ 8. října

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. *Pořádá Aktivně životem, o.p.s. – tel. 734 274 247, e-mail: aktivita@aktivnezivotem.cz*

Zdravé nošení dětí aneb Do přírody bez kočárku

16–17.30 h, Rodinný klub Na Pasece, Hrobická 73, Zlín–Velíková Beseda s praktickými ukázkami různých nosítek a způsobů nošení dětí. Poplatek 20 Kč/osoba. *Pořádá o.s. Na Pasece ve spolupráci s dodavatelem produktu pro přirozenou péči, růst a rozvoj dětí – tel. 604 742 868*

Homeopatie *

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

Dentální hygiena – prevence *

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

Jak se zbavit stresu *

18 h, Centrum Sahadža jógy, Tř. T. Bati 3240 (500 m za divadlem směr Vizovice) Přednáška s praktickým cvičením. *Pořádá Sahadža jóga Zlín*

Jak na to *

Gahurova 5265 (Dům kultury), www.nenuda.eu

- 9.30–11.30 h, Cvičení rodičů s dětmi do 3 let
- 11–12 h, Příprava zdravé večeře
- 16–17 h, Cvičení na posílení břišních svalů
- 17–18 h, Interaktivní přednáška o masážích

Pořádá Rodinné centrum Kamarád–Nenuda, o.s.,

poplatek 30 Kč/osoba

STŘEDA 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*

V kondici i po padesátce *

15.30 a 17 h, ul. Bartošova 4393, 2. patro (budova Celnice) Zdravotní program s fyzioterapeutkou, hodinové ukázky cvičení za použití běžných domácích pomůcek, teorie i praxe, poplatek 20 Kč/osoba. Nutná rezervace. *Pořádá Aktivně životem, o.p.s. – tel. 734 274 247, e-mail: aktivita@aktivnezivotem.cz*

Klíštová encefalitida a lymská 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*

Bezpečnost dětí na internetu

17–18 h, Rodinný klub Na Pasece, Hrobická 73, Zlín–Velíková Beseda s pí Michaelou Blahovou. *Pořádá o.s. Na Pasece ve spolupráci s Centrem pro rodinu Vizovice – tel: 604 742 868, poplatek 20 Kč/osoba.*

Meditací ke zlepšení pozornosti *

18 h, Centrum Sahadža jógy, Tř. T. Bati 3240 (500 m za divadlem směr Vizovice) Zlepšení příznaků u dětí s poruchou pozornosti a hyperaktivitou. *Pořádá Sahadža jóga Zlín.*

ČTVRTEK 10. října

Strava podle ročních období *

14 h, Klub seniorů Příluky, přednáší pí Konvičková

Měření cholesterolu, glykémie a TK *

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

Zdravý životní styl *

7–8 h, Transfuzní odd. Krajské nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně Přednáška pro dobrovolné dárce krve, předání přímé podpory vybraným dárčům za četnosti darování krve a ochotu nadále spolupracovat. *Pořádá Klub dárců krve při Baťově nemocnici*

Psychohygienou k lepšímu zdraví *

15.30–18.30 h, Interhotel Moskva Zlín, 6. patro Interaktivní seminář s psychologkou pí Smékalovou, zvládání stresu, relaxace aj., poplatek 20 Kč/osoba. Nutná rezervace. *Pořádá Aktivně životem, o.p.s. – tel: 734 274 247, e-mail: aktivita@aktivnezivotem.cz*

Jóga v lékařské praxi *

18 h, Alternativa – kulturní institut, Osvoboditelů 3778 Přednáška MUDr. Lukáše Handla. *Pořádá Sahadža jóga Zlín*

PÁTEK 11. října

Parkinsonici jsou mezi námi *

15 h, Klub seniorů Podhoří Přednáška výživové poradkyně, následuje kondiční cvičení. *Pořádá Parkinson Klub Zlín*

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru

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

Zdravé zoubky

10–11.30 h, Rodinný klub Na Pasece, Hrobická 73, Zlín–Velíková Zábavný výchovně-vzdělávací program pro rodiče s dětmi do 6 let, poplatek 30 Kč/rodina. *Pořádá o.s. Na Pasece – tel: 604 742 868*

SOBOTA 12. října

Plaveme prsa pro zdravá prsa *

13–16 h, Městské lázně, vchod na 25m bazén, plavání zdarma Podpořte celosvětovou akci Den pro zdravá prsa a věnujte nám své uplavané bazény. Informace pro veřejnost o důležitosti prevence aj. *Pořádá SPCCH ZO ONKO Zlín*

Putování kolem Sirákova *

Sraz na autobusovém nádraží, stanoviště č. 51, odjezd v 8.00 h do Vizovic. Pěší túra cca 22 km přes Jasennou, Vartovnu (rozhledna), Chléviška k motorestu na Sirákově. Autobusem zpět z horní zastávky v Jasenné v 16.52 (18.13) do Zlína. Zajištěno bezplatné občerstvení. *Pořádá SK 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. Doporučujeme rezervaci na tel. 724 947 466, e-mail: info@solankazlin.cz, www.solankazlin.cz *Pořádá S&M Solanka, s.r.o.*

NEDĚLE 13. října

Den otevřených dveří – Sportcentrum Maty

Růmy 5470 (badmintonová hala) Vyzkoušení různých druhů cvičení zdarma, rozvrhy na www.schwinnmaty.cz, tel. 775 296 669

TÝDEN ZDRAVÍ ve zlínských školách

zaregistrovaných v síti Škol podporujících zdraví

Základní škola Zlín, Křiby 4788 *

Celý týden zaměřen na projekty zdravé výživy Škola zdravé pětky (I. stupeň) a Zdravé vaření (II. stupeň)

11. 10. Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu

15–17 h, Klaun provádí rodinné týmy plněním pohybových úkolů, určeno dětem od 5 do 12 let v doprovodu rodičů 17–18 h, malá kopaná rodičů a dospěláků versus pedagogové školy Doplněno vystoupením skupiny Juegos Tigris – netradiční pohybové aktivity (akrobacie, žonglování aj.) a kroužku Afrického bubnování.

Základní škola Zlín, Okružní 4685 *

Celý týden aktivity žáků zaměřené na podporu zdraví a ekologie (nemocnice pro medvídky, zdravá výživa, vycházky aj.)

12. 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 vyžití dětí i dospělých (tenis, volejbal) – ukázky výrobků lidových řemesel, prodejní výstavka vitamínových doplňků

Základní škola Zlín, M. Alše 558 *

Celý týden akce ve škole zaměřené na zdravou stravu, sport a pobyt v přírodě

12. 10. Fitness sobota

Areál školy přístupný široké veřejnosti: 15–15.45 h, Cvičení na trampolínách pro dospělé 15–15.45 h, Míčohraní pro děti 16–16.45 h, Zumba pro všechny 17–17.10 h, Cheerleaders z Podhoří (vystoupení žáků ze 2. A) 17.10–18 h, Kruhový trénink (posilování) 17.10–17.30 h, Cvičení na trampolínách pro děti 17.35–18 h, Cheerleaders (roztleskávačky) pro děti **15–18 h, Jízdy na koních pro děti** Ochutnávka a prodej produktů zdravé výživy, www.zsmalse.cz

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín

7.–11.10., 16.30–18.30 h, **Kynologické cvičiště Burešov**, ukázky výcviku psů a poradenství pro chovatele

Budova na Tyršově nábřeží 801

7.10., 16–17 h, Brazílské bojové umění Capoeira **8.10.**, 15–16.30 h, Barevné tvoření, grafitti

10.10.

14–16 h, Dílna modelářů

Budova na Družstevní ul. 4513

7.10., 14–17 h, Den otevřených dveří – malá zoo, poradenství pro chovatele **9.10.**, 10–11 h, Jóga pro matky + výtvarné činnosti pro děti **10.10.**, 15–18 h, Centrální park na JS (u II. segmentu), Drakiáda – tradiční soutěžní pouštění draků **12.10.**, 10.15–14 h, Vycházka s myslivcem, špekáčky s sebou – opékání u rybníka v Loukách Další informace na www.ddmastra.cz nebo tel. 575 753 481.