

## 9.–12. října

OS ČČK Zlín\* 14–16 h, náměstí Míru  
Ukázky první pomoci, měření TK

## 9.–15. října

**Zdravý pohyb jako lék i prevence\***  
(SK Rytmik Zlín) Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Kříby 4718  
Rehabilitační cvičení proti bolesti, pohybové hry pro děti, zdravé stravování  
rezervace: 721 760 136,  
[www.aerobic-zlin.cz](http://www.aerobic-zlin.cz)

**Šance pro život, z. s. v Rehabilitačním stacionáři na Nivách\*** (Šance pro život, z. s.)  
Canisterapie skupinová a muzikoterapie pro děti, hipoterapeutické ježdění, rezervace do 6. října: 739 659 579, [sanceprozivot@seznam.cz](mailto:sanceprozivot@seznam.cz)

## PONDĚLÍ 9. ŘÍJNA

**Měření a poradenství DIA\***  
(SPCCH ZO DIA Zlín)  
9–12 h, místnost č. 131, radnice  
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku

**Cvičení pro nemocné Parkinsonovou nemocí a seniory\***  
(Spolek Parkinson Zlínsko) Aerobik Klub Zlín, Benešovo nábř. 1739  
9 h Rytmické cvičení, cviky na uvolnění a protažení ztuhlých svalů

**Trénování paměti\*** (Svaz tělesně postižených v ČR, Okresní organizace Zlín) 11.15 h, Podlesí 5348 (Půjčovna kompenzačních pomůcek)

**Ukázky pozitivního vlivu meditace na zdraví, psychiku a uvolnění stresu**  
(Sahadža jóga Zlín)  
18 h, Masarykovo nám. 588  
rezervace a informace na tel.: 602 557 916

**Sokolovna Štípa\* (TJ Sokol Štípa)**  
14.30–16 h: Přednáška: Hříchy naší paměti s aktivním zapojením účastníků a ochutnávka potravin podporující činnost mozku,  
17–18 h: Florbal pro kluky a holky

## ÚTERÝ 10. ŘÍJNA

**Kurz pečení kváskového chleba\***  
(Rehabilitační stacionář) Žlebová 1590  
15–18 h Práce s chlebovým kvasem a těstem, nutná rezervace: 777 646 825

**Sokolovna Štípa\* (TJ Sokol Štípa)**  
16–19 h: Stolní tenis pro děti a dospělé

**Zdravá prsa\* (Mateřské centrum Mateřídoušek)** 17–18.30 h, Komunitní centrum Malenovice, Zahradní 973  
Přednáška, nutná rezervace na: [materidousek.cz/udalost/zdrava-prsa](http://materidousek.cz/udalost/zdrava-prsa)

## STŘEDA 11. ŘÍJNA

**Vitamíny a minerály\***  
Klub seniorů Malenovice Mlýnská 845  
14 h Přednáška  
PharmDr. Karla Vašuta, Ph.D.

**Zlatá trojice – spánek, výživa, pohyb\***  
9 h, Klub seniorů Kvítková 7176  
Přednáška Mgr. Aleny Babíkové

**Měření cholesterolu, glykémie a TK\***  
(OS ČČK Zlín) 14.30–16 h,  
místnost č. 101, radnice

**Bylinky a jejich blahodárný účinek na lidský organismus\*** (OS ČČK Zlín)  
16–17 h, místnost č. 101, radnice  
Přednáška Jaroslavy Divílkové,  
bylinkářství Petrklíč

**Homeopatie\* (OS ČČK Zlín)** 17–18 h,  
místnost č. 101, radnice Přednáška  
Mgr. Kaplijové

**Sahadža jóga a meditace, její zdravotní a protistresové účinky v denní praxi**  
(Sahadža jóga Zlín) od 18 h, Zlínský zámek 1. patro  
Přednáška Mudr. Lukáše Handla,  
rezervace a informace na tel.: 602 557 916

**Zdravý život\* (Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnictví Zlín, Broučkova 372)**  
9.30–12.30 h: Ochutnávka zdravé výživy, workshopy

**Odpoledne s deskovými edukačními hrami\*** (Klub zdraví Samari) od 17–19 h,  
Zlínský klub 204, přízemí, místnost č. 106

**Podiatrická poradna „Pro zdravé nohy“\*** (lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o.) Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130  
Bezplatné vyšetření a diagnostika nohou, odborné poradenství. Objednávky: 731 618 730, [vaskova@prozdravenohy.cz](mailto:vaskova@prozdravenohy.cz)

**Sokolovna Štípa\* (TJ Sokol Štípa)**  
14.30–16 h: Senioři v pohybu,  
15.15 h: Přednáška Zdravé smoothie,  
18–19 h: Ženy cvičí s kmitací tyčí

## ČTVRTEK 12. ŘÍJNA

**Co je dobré vědět o mozku\***  
14.30 h, Klub seniorů U Majáku 5005  
Přednáška Mgr. Aleny Babíkové

**První pomoc u stavů bezprostředního ohrožení života\*** (OS ČČK Zlín)  
místnost č. 131, radnice  
16–17 h Přednáška p. Zygárové, DiS.

**Prevence úrazů u seniorů\*** (OS ČČK Zlín)  
17–18 h, místnost č. 131, radnice  
Přednáška Mgr. Stýblové

**Poradna v oblasti péče o nohy\***  
(Česká obuvnická a kožedělná asociace)  
Magistrát města Zlína, Zarámí 4421,  
místnost č. 130 Bezplatná poradna a celkové podiatrické vyšetření nohou.  
Objednávky: 577 525 230, 724 613 910 / [info@coka.cz](mailto:info@coka.cz)

**Meditace a úplné zdraví člověka s praktickými ukázkami**  
(Sahadža jóga Zlín) Masarykovo nám. 588  
18 h rezervace a informace: 602 557 916

**Sokolovna Štípa\* (TJ Sokol Štípa)**  
15.30–16.30 h Cvičení dětí

## PÁTEK 13. ŘÍJNA

**Léčba bolesti a osteoartrózy\*** Klub seniorů Podhoří – jídelna, Sv. Čecha 516  
14.00 Přednáška  
PharmDr. Karla Vašuta, Ph.D.

**Seznámení s diagnózou Parkinsonovou nemocí pro veřejnost\*** (Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín) Senior point, Zlínský klub 204  
14.30 h Přednáška: Vhodné stravování pro diagnózu PN i pro seniory

**Plíce, tlusté střevo, ledviny a močový měchýř: jak být přes zimu fit a zdravý\***  
(IdeaZone, z.s.)  
9–12 h, Naše Dílna, Zálešná I 4057  
Přednáška o etiologii nemocí, rezervace na [www.ideazone.cz](http://www.ideazone.cz)

**Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru\***  
(OS ČČK Zlín)  
8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

**Sokolovna Štípa\* (TJ Sokol Štípa)**  
17–19 h Veřejně přístupný trénink stolního tenisu

## SOBOTA 14. ŘÍJNA

**Říjnový výšlapek k rybníku ARGALAŠKA\***  
(Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín)  
8.55 h: z autobusového nádraží (st. č. 36) autobusem č. 425 do zastávky Hvozdná, U rybníka. Po zelené značce kolem rybníka Argalaška a Biofarmy Juré do Příluku. Trasa 4 km

**Pohodové putování na zlínský hrad a výstup na vrch Barabáš\***  
(Klub zdraví Samari)

11 h: sraz účastníků u zastávky MHD Filmové ateliéry na Kudlově, fireshow vystoupení, putování k pozůstatkům zlínského hradu a zájemci mohou též navštívit vrch Barabáš. Trasa 4 km

**Sokolovna Štípa\* (TJ Sokol Štípa)**  
Vrzavé skály – Kašava  
6.50 h: z autobusového nádraží autobusem č. 141, směr Bystřice pod Hostýnem,  
14.30 h: Štípský questing – pěší okruh s plněním úkolů pro všechny generace,  
16.30–18 h: Společný táborák. Trasa 3 km

## NEDELE 15. ŘÍJNA

**Podzimní vycházka okolím Buchlova\***  
(Spolek Přátelé evropských vrcholů Zlín)  
7.45 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 2), v 9 h sraz účastníků u Mariánského sloupu v Buchlovicích, příspěvek na občerstvení, účastníci si hradí individuální dopravu. Plánovaný příjezd do Zlína 16.25 h. Trasa 16,4 km Mapa trasy: [mapy.cz/s/mogofavuca](http://mapy.cz/s/mogofavuca)

## AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE ŠKOLÁCH

**Základní škola Zlín, M. Alše 558\***  
9., 11.–12. 10., 14–17:00 h: Florbalová akademie pro žáky a veřejnost,  
10. 10., 16–17:00 h: Nordic walking pro veřejnost,  
13. 10., 14–16:00 h: Florbalová akademie pro školní družinu. Sraz před budovou školy, ve sportovním oblečení, pomůcky zapůjčíme, lekce jsou zdarma. Nutná rezervace: [martina.kochanova@zsmalse.cz](mailto:martina.kochanova@zsmalse.cz), [www.zsmalse.cz](http://www.zsmalse.cz)

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372\*** Aula školy  
11. 10., 9.30–12.30 h Ochutnávka zdravé výživy, workshopy (měření TK, BMI, model stáří a anatomicko-fyziologické modely)

**Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín\***  
10. 10., 15–17 h, DDM Kotěrova:  
Keramický workshop,  
11. 10., 15–17 h, DDM Družstevní:  
Den otevřených dveří v Malé ZOO,  
11. 10., 18.30–19.30 h, DDM Osvoboditelů:  
Taneční open class – street dance:  
dancehall, zvýhodněná cena vstupného 70 Kč/osoba,  
12. 10., 16.30–18.30 h, Kynologické cvičiště Burešov: Agility – Den otevřených dveří a poradenství,  
13. 10., 15–19.30 h, Kynologické cvičiště Burešov: Agility – Den otevřených dveří a poradenství,  
13. 10., 15–17 h, TV 1. ZŠ E. Zátopka Zlín: Florbalový trénink pro veřejnost,  
15–18 h, Sportovní hala Vršava: Badmintonový trénink pro veřejnost,  
14. 10., 15–17 h, DDM Kotěrova:  
Diskotéka se zvířátky,  
vstupné 70 Kč/osoba,  
15. 10., 15–17 h, Sportovní hala Vršava: Den sportu, zábavy a her.  
[www.ddmastra.cz](http://www.ddmastra.cz)

**Základní škola Zlín, Kříby 4788\***  
13. 10. Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu,  
15–16.45 h: Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče na školním hřišti,  
17–17.30 h: Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy

**Základní škola, Okružní 4685\***  
14. 10. Den otevřených dveří, 9–12 h: Pestrý program pro malé i velké nejen ze sídliště Jižní Svahy.  
Další informace na [www.zsokruzni.cz](http://www.zsokruzni.cz)

**Základní škola Zlín, Kvítková 4338, příspěvková organizace\***  
9. 10.–12. 10. Turnaj ve stolním tenisu, nordic walking, skákací boty, jóga.  
Podrobný program najdete na: [www.zskvitkova.edupage.org](http://www.zskvitkova.edupage.org)

\* Podpořeno statutárním městem Zlínem

detailní program na webu [www.zlin.eu](http://www.zlin.eu)