

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ 2024

7.–13. 10. 2024

Zlín

Přednáška: Praktický vliv hudby na rozvoj mozku*
17.45–18.45, Naše Dílna, Zálešná 14057.
Hudební dílna – praktický vliv hudby na rozvoj mozku.
Přednáší: Hana Svatošová.
Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Seznámení s diagnózou Parkinsonovou nemocí pro veřejnost
Od 14.00, Senior point, Zlínský klub 204.
Informace o činnosti spolku, nabídka jeho aktivit.
Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín.

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru*
8.00–12.00, Hornomlýnská 3712-3.
Pořádá: OS ČČK Zlín.

SOBOTA 12. října

Říjnový výšlap „Vzhůru k Uriášovu kamenu“
Odjezd: 9.35 z nám. Míru (autobus MHD č. 33, jede z Bartošovy čtvrti), příp. v 9.45 na konečné autobusu č. 33 Paseky, točna.
Výšlapy za poznáním zajímavých míst našeho kraje.
Délka trasy: cca 4 km.
Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín.

Vycházka s turistickým oddílem: Otrokovice – Tlumačov
Odjezd z autobusového nádraží v 8.40, autobus č. 70 do Otrokovice pošta s příjezdem v 9.10.
Senior level – pěšky 5,3 km.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

„Zahrada v pohybu“ a „Moštování“
14.30–17.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa, v sokolské zahradě (za budovou sokolovny).
„Zahrada v pohybu“ (sportovní odpoledne) a „Moštování“, ukončeno táboračkem a opékáním špekáčků.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

NEDELE 13. října

Podzimní vycházka po okolí Hostýnu*
Cesta autobusem: V 6.40 z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 4). V 8.00 bude sraz účastníků u přístřešku Chvalčov – lesní školka, kde každý také obdrží účastnický lístek pro příspěvek na občerstvení na konci této vycházky, které bude v penzionu Restaurace ovčárna.
Účastníci si hradí individuální dopravu.
Plánovaný příjezd do Zlína 17.49.
Délka túry 13,5 km, převýšení 553 m nahoru, 561 m dolů.
Mapa trasy: www.mapy.cz/s/putosehezu.
Pořádá: Spolek Přátelé evropských vrcholů Zlín.

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE ŠKOLÁCH

Základní škola Zlín, M. Alše 558*
7. 10. 14.00–15.00: Lezecká stěna pro družinu
8. 10. 15.00–16.00: Nordic walking pro veřejnost, sraz před školou, hole k zapůjčení, lekce zdarma.
9. 10. 8.45–13.20: Run4Fun, celoškolní běžecký závod v lese
10. 10. 14.00–15.00: Turnaj míčových her pro družinu

11. 10. 14.00–15.00: Lezecká stěna pro družinu
Změna programu vyhrazena. Další informace na www.zsmalse.cz. Nutná rezervace Nordic walking: martina.kochanova@zsmalse.cz

Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372*
9. 10. 9.30–12.00, aula školy
Ochutnávka zdravé výživy, rizika kouření cigaret
Přednáší: Mgr. Jiří Habarta, workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří – trénink paměti, první pomoc a anatomicko-fyziologické modely)

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín*
8. 10. 15.00–17.00, DDM Kotěrova: Keramický workshop
9. 10. 15.00–17.00, DDM Družstevní: Den otevřených dveří v Malé ZOO; 8.00–19.30, DDM Osvoboditelů: Taneční open class Dancehall pro veřejnost. Zvýhodněná cena vstupného 70 Kč/osoba.
11. 10. 15.00–17.00, ZŠ E. Zátopka Zlín: Florbalový trénink pro veřejnost, TV 1
15.30–18.00, Sportovní hala Vršava: Badmintonový trénink pro veřejnost
13. 10. 15.00–19.00, Sportovní hala Vršava: Den sportu, zábavy a her. Další informace na www.ddmastra.cz

Základní škola Zlín, Kříby 4788*
11. 10.: Klaufiada plná soutěží a zdravého pohybu
15.00–16.45: Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče na školním hřišti;
7.00–17.30: Malá kopaná: rodiče vs. pedagogové a žáci

Základní škola Zlín, Okružní 4685*
12. 10. 9.00–12.00: Program pro malé i velké.
Sportovní aktivity, turnaj ve vybíjeně, hlavolamy, kvízy, ukázka výuky s Minecraft education, 3D modelování, předvedení práce s robotickými hračkami, lidová řemesla, nabídka potravinových doplňků a ochutnávka zdravých jídel školní kuchyně. Celý program doplní vystoupení cimbálové muziky Valášek.

Základní škola Zlín, Kvitková 4338*
7. 10.: Posilování a zdravotní tělesná výchova
8. 10.: Kinball
9. 10.: Orientační běh
10. 10.: Intuitivní hry
Všechny programy, kromě orientačního běhu budou probíhat 14.00–15.00 hodin. Sraz na orientační běh bude v 14.00 hodin u bočního vchodu do tělocvičny z Lešetína. Bližší informace a přihlášky pro veřejnost na stránkách školy: www.zskvitkova.edupage.org

Vysvětlivky: *Podpořeno statutárním městem Zlínem



Prozkoumejte kompletní program plný přednášek, měření, cvičení, procházek a jiných pohybových aktivit podporujících Vaše zdraví.

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ 7.–13. ŘÍJNA 2024

PROGRAM:

7.–10. 10. 2024

OS ČČK Zlín

14.00–16.00, náměstí Míru Zlín.

Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.
Pořádá: OS ČČK Zlín.

7.–13. 10. 2024

Zdravý pohyb jako lék i prevence*

Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Kříby 4718.

Nabídka cvičení za poloviční cenu, Fit Pain Free – rehabilitační cvičení proti bolesti, pohybové hry pro děti, zdravé stravování – recepty.

Pořádá: SK Rytmik Zlín, www.aerobic-zlin.cz.

Nutná rezervace na tel.: 721 760 136.

Šance pro život, z. s.

Rehabilitační stacionář na Nivách, Žlebová 1590, 760 01 Zlín 1.

Canisterapie polohováním, canisterapie skupinová a muzikoterapie pro děti v doprovodu dospělé osoby
Hipoterapeutické ježdění na Ranči v Tlumačově.

Pořádá: Šance pro život, z. s. Nutná rezervace nejpozději do 4. října na tel.: 739 659 579 nebo emailem: sanceprozivot@seznam.cz.

PONDĚLÍ 7. října

Měření a poradenství DIA*

9.00–12.00, náměstí Míru 12, místnost č. 131.

Měření glykémie, cholesterolu a tlaku.

Pořádá: SPCCH ZO DIA Zlín.

Přednáška: Podpora a poradenství při ztrátě miminka*

Od 14.00, Zarámí 4421, místnost č. 130.

Přednášející: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA.

Pořádá: NÁRUČ LASKAVOSTI, z.s.

Rezervace předem na tel.: 606 580 688 nebo emailem: stana.gabrielova@seznam.cz.

Přednáška: Jak výuka jazyků prospívá našemu mozku*

9.00–10.00, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Zaměřeno na zdraví. Jak výuka jazyků prospívá našemu mozku. Přednáší: Helena Změlíková.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Jak se připravit na podzim a zimu podle tradiční čínské medicíny*

10.15–11.45, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Přednáší: Mgr. Daniela Pilařová.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Zdravé obouvání – barefoot obuv*

12.30–13.30, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Přednáší: Eva Nedbálková.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Trénování paměti*

11.15–12.15, Podlesí 5348

(Půjčovna kompenzačních pomůcek).

Lektorka: Mgr. Stuchlíková.

Pořádá: Svaz tělesně postižených v ČR,

Okresní organizace Zlín.

Přednáška: Nebojme se umělé inteligence*

14.30–16.00, Sokolovna Štípa

– Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Přednáška „Nebojme se umělé inteligence“, navazuje aktivní zapojení účastníků ve využívání mnemotechnik v trénování paměti.

Lektorka: Mgr. Fojtíková.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Florbal pro děti a mládež*

17.00–18.00, Sokolovna Štípa

– Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Otevřená lekce pro nové zájemce. Trenér: O. Kot.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

ÚTERÝ 8. října

Přednáška: Zdravá dětská nožka*

Od 16.30, Komunitní centrum Malenovice,

Zahradní 973. Zlín-Malenovice.

Přednášející: Bc. Petr Kadlec.

Pořádá: Mateřské centrum Mateřidousek.

Více informací na: www.materidousek.cz.

Přednáška: Čeho si všimnout v psychomotorickém

vývoji dětí od narození až po první krůček*

9.00–10.00, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Přednáší: Mgr. Simona Goňová.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Je tvá jizva v oblasti břicha v pořádku?*

10.15–11.45, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Přednáší: Mgr. Simona Goňová.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Léčivé rostliny*

16.00–17.00, náměstí Míru 12, 760 01 Zlín, místnost č. 131.

Přednáší: Jaroslava Divílková.

Pořádá: Bylinkářství Petrklič.

Přednáška: Homeopatie*

17.00–18.00, náměstí Míru 12, 760 01 Zlín, místnost č. 131.

Přednáší: Mgr. Kapliová.

Pořádá: OS ČČK Zlín.

Vzhůru k výškám*

16.00–17.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197,

763 14 Zlín 12 – Štípa.

Otevření nové lezecké stěny.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Stolní tenis pro dospělé*

17.00–19.00, Sokolovna Štípa

– Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

STŘEDA 9. října

Přednáška: Tělové svíce – terapie, léčba a relax*

17.30–18.30, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Tělové svíce – terapie, léčba a relax.

Teoreticky i prakticky. Přednáší: Ilona Štastná.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Měření cholesterolu, glykémie a TK*

14.30–16.00, Park Komenského v případě špatného

počasí náměstí Míru 12, místnost č. 131.

Pořádá: OS ČČK Zlín.

Praktické ukázky první pomoci pro veřejnost*

16.00–18.00, Park Komenského v případě špatného počasí

náměstí Míru 12, místnost č. 131.

Přednáší: Michaela Zygárová, DiS., Mgr. Michaela Stýblová.

Pořádá: OS ČČK Zlín.

Zdravý život – ochutnávka zdravé výživy,

rizika kouření cigaret*

9.30–12.00, Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná

škola zdravotnictví Zlín, Broučková 372.

Workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří

– trénink paměti, první pomoc a anatomicko-fyziologické

modely). Přednáší: Mgr. Jiří Habarta.

Pořádá: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola

zdravotnictví Zlín.

Meditace a úplné zdraví člověka s praktickými ukázkami*

Od 18.00, Zlínský klub 204 v příměstí (bývalá knihovna).

Pořádá: Sahadža jóga Zlín.

Tel.: 602 557 916.

Podiatrická poradna „Pro zdravé nohy“*

Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130.

Bezplatné vyšetření a diagnostika nohou, odborné

poradenství vč. konzultace s lékařem. Pořádá: Lékařská

a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o.

Rezervace na tel.: 731 618 730 nebo na email:

vaskovce@prozdravenohy.cz.

Senioři tančí na židličkách*

14.30–15.15, Sokolovna Štípa

– Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Lektorka: Mgr. Fojtíková.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Přednáška: Kompenzace slábnutí základních smyslů*

15.15–16.00, Sokolovna Štípa

– Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Přednáška s praktickými ukázkami na téma:

Kompenzace slábnutí základních smyslů – sluch, zrak.

Lektorky: Holbová a Ing. Němečková.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Zdravotní cvičení žen*

18.00–19.00, Sokolovna Štípa

– Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Lektorka: Ing. Kymlová.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

ČTVRTEK 10. října

Nespavost, poruchy spánku*

14.00–16.00, Klub seniorů na Podhoří, Sv. Čecha 516.

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

Pořádá: Klub seniorů Podhoří.

Kurz pečení kváskového chleba

15.00–18.00, Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590.

Základní práce s chlebovým kvasem a těstem.

S sebou vzít ošatku či menší misu a látkovou utěrku.

Pořádá: Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590.

Nutná rezervace nejpozději do 4. 10. na tel.: 778 400 546

nebo emailem: stacionarnivy@zlin.eu.

Max. počet účastníků 10.

Přednáška: Změnou myšlení ke zdraví a spokojenosti*

17.00–18.00, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Přednáší: Mgr. Alena Rajnochová.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Sahadža jóga a meditace, její zdravotní

a protistresové účinky v denní praxi

Od 18.00, Zlínský zámek 1. patro.

Přednáší: MUDr. Lukáš Handl.

Pořádá: Sahadža jóga Zlín.

Rezervace a informace na tel.: 602 557 916.

Poradna v oblasti péče o nohy*

Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130.

Bezplatná poradna a celkové podiatrické

vyšetření nohou, přítomen bude také odborník

na rehabilitační péči a výživu.

Vyšetření je vhodné nejen pro dospělé,

ale zejména pro děti.

Pořádá: Česká obuvnická a kožedělná asociace.

Rezervace na tel.: 577 525 230, 724 613 910 nebo

na email: info@coka.cz.

Pohybové hry, lezecká stěna*

15.00–16.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197,

763 14 Zlín 12 – Štípa.

Vyzkoušení lezecké stěny, pohybové hry.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

PÁTEK 11. října

Přednáška: Kreativní myšlení*

13.00–14.00, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Kreativní myšlení – stop nudným stereotypům,

jak snížit stres a zlepšit paměť.

Přednáší: PhDr. Pavla Kotyzová, Ph.D.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Meditace, dechové a relaxační techniky pro zdraví*

14.15–15.45, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Přednáší: Martina Kovalčíková.

Pořádá: IdeaZone, z.s.

Přednáška: Hirudoterapie*

16.00–17.30, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Zdravotní benefity příkládání pijavic.

Přednáší: Hana Gerlach Štěpánková.

Pořádá: IdeaZone, z.s.