

# Týden zdraví ve Zlíně

# 5. – 11. října 2020

5. – 8. října

**ČČK Zlín**, 14–16 h, náměstí Míru\*

Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve

5. – 9. října

**Zdravý pohyb – klíč k plnohodnotnému životu\***

Tělocvična 17. ZŠ, Křiby 4788

Nabídka cvičení za poloviční cenu, Fit Pain Free – rehabilitační proti bolesti, cvičení a pohybové hry pro děti, zdravé stravování – recepty. Nutno tel. objednat: 721 760 136

Pořádá SK Rytmik Zlín, [www.aerobic-zlin.cz](http://www.aerobic-zlin.cz)

**Hipoterapie a canisterapie\***

Nutná rezervace nejpozději den předem na tel.: 739 659 579

**ST** 9.30–11.30 h Hipoterapeutické ježdění pro děti na Ranči v Tlumačově, ul. Machovská

Rehabilitační stacionář na Nivách, Žlebová 1590:

**PO a PÁ** 9.30–10.30 h Canisterapie polohování

**ST** 8.30–9.30 h Skupinová canisterapie

Pořádá Šance pro život, z.s.

**Týden zdraví na Drofě** (Zálešná I/4057)\*

**PO** 10–11.30 h Duševní terapie s akvarelem. Malovat může každý. Lektorka: Jana Svobodová

**ÚT** 8–9.30 h Výroba antistresových míčků pro domácí posilování, motorická cvičení i masáže. Lektorka: Šárka Gazdová

13–15 h Keramické tvoření. Výrobek si můžete po vypálení vyzvednout či dotvořit. Lektorka: Tereza Kučerová

**ST** 8–9.30 h Voňavými masážemi dlaní lze uvolnit nejen svaly, ale stimulovat reflexní body a rozproudit lymfatický systém. Lektorka: Hana Mertová

**ČT** 8–9.30 h Trénink jemné motoriky ručním šitím. Lektorka: Renata Pekařová

13–15 h Hlava v klidu. Jak se zbavit stresu z přemíry informací, jak se bránit šmejdům a na co si dát pozor. Lektorka: Pavla Kotyzová

**PÁ** 10–11.30 h Dýcháním proti nemocem. Dechovými cviky k předcházení zápalu plic, zvládnutí suchého a dráždivého kašle. Lektorka: fyzioterapeutka Jindřiška Mlčková

13–15 h Jak se zbavit brýlí a obnovit zdraví. Norbekovova metoda zahrnuje 18 technik a objevů v oblasti psycho-fyziologie. Lektorka: Julia Holíková

Na všechny akce je poplatek 90 Kč/osobu, seniori 65 Kč/osobu. V ceně je káva, drobné občerstvení a případný materiál. Nutná rezervace na tel.: 777 010 447 nebo [zdenka@ideazone.cz](mailto:zdenka@ideazone.cz)

Pořádá IdeaZone, z.s.

## PONDĚLÍ 5. října

**Měření a poradenství DIA\***

9–12 h, místnost č. 131, radnice

Měření glykémie, cholesterolu a tlaku

Pořádá SPCCH ZO DIA Zlín

**Cvičení pro nemocné Parkinsonovou nemocí**

10 h, Aerobik Klub Zlín, Benešovo nábř. 1739

Pro nemocné PN je pohyb velmi důležitou součástí léčby. Rytmické cvičení střídají cviky na uvolnění a protažení ztuhlých svalů.

Bezplatná hodina, vlastní podložka nutná. Lektorka: Ing. Kymlová

Pořádá Klub Mentepura

**Sokolovna Štípa\***

14 h Hrátky s pamětí. Lektorka: Mgr. Fojtíková

15 h Potraviny podporující paměť. Přednáší: Ing. Nováková

Pořádá TJ Sokol Štípa

## ÚTERÝ 6. října

**Bezplatná poradna a celkové vyšetření nohou\***

Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130

Lékař ortopéd, fyzioterapeutka a další odborníci – vyšetření vhodné nejen pro dospělé, ale i pro děti. Objednávky a bližší informace na tel.: 577 525 230, 724 613 910 nebo na email: [info@coka.cz](mailto:info@coka.cz)

Pořádá Česká obuvnická a kožedělná asociace

**Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky\***

15 h, Klub seniorů, Okružní 4699

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

**Sokolovna Štípa\***

15 h Děti v pohybu – cvičení s pomůckami a nářadím. Lektorka: Natálie Skácelová

16 h Péče o první a druhé zuby.

16.30 h Péče o třetí zuby. Přednáší: MDDr. Diblíková

17 h Stolní tenis pro všechny

Pořádá TJ Sokol Štípa

## STŘEDA 7. října

**Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky\***

15 h, Klub seniorů Lužkovice, Na Gruntech 29

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

**Měření cholesterolu, glykémie a TK\***

14.30–16 h, místnost č. 131, radnice

**Bylinky a jejich blahodárny účinek na lidský organismus\***

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: pí Divílková, bylinkářství Petrklíč

**Základy první pomoci\***

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: pí Zygárová, DiS

Pořádá ČČK Zlín

**Pro zdravé nohy\***

Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130

Bezplatné vyšetření a diagnostika nohou, odborné poradenství včetně konzultace s lékařem. Objednávky na tel.: 731 618 730 nebo na email: [vaskova@prozdravenohy.cz](mailto:vaskova@prozdravenohy.cz)

Pořádá Lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o

**Sokolovna Štípa\***

15 h Seniori v pohybu – cvičení, hraní a tancování na židličkách. Lektorka: Mgr. Fojtíková

16 h Co je imunita a jak ji podpořit. Přednáší: Mgr. Fojtíková

17 h Cvičení žen – zpevnění těla. Lektorka: Mgr. Vařáková

Pořádá TJ Sokol Štípa

## ČTVRTEK 8. října

**Došliápněte si na zdravé obouvání na Mezinárodní den podiatrie**

10–12 h, 14–17 h, prodejna obuvi Baťa, Dlouhá 130

Bezplatné vyšetření nohou na podoskopu, konzultace ohledně možností korekce a terapie zjištěných vad, poradenství v oblasti vhodné obuvi, péče o nohy a pohybových aktivit. Akce pro všechny generace.

Pořádá Lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o

**Bolest, poruchy spánku a výživové doplňky\***

16 h, Klub seniorů, Klečůvka 16

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

**Očkování proti chřipce\***

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: MUDr. Hošková, MUDr. Fojtíková

**Homeopatie – Vliv střevního mikrobiomu na imunitní systém a energetickou rovnováhu\***

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Mgr. Kaplijová

Pořádá ČČK Zlín

**Terapie s hlínou\***

18 h, Zlínský klub 204

Pro zájemce o tvůrčí práci s hlínou přiblížení různých technik.

Lektorka: Hana Svobodová

Pořádá Sahadža jóga Zlín

## PÁTEK 9. října

**Cvičení nejen na židli 60+ pro ženy i muže**

10 h, Klášterní budova Regina, 2. etáž, ul. Divadelní

Vaše klouby, obratle, svaly i šlachy potřebují pohyb. Bezplatná hodina zábavného a vydatného cvičení, které může provádět každý. Lektorka: Ing. Kymlová

Pořádá Klub Mentepura

**Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru\***

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

Pořádá ČČK Zlín

**Sokolovna Štípa\***

15 h Děti v tanci – s Míšou nejen HIP HOP

Pořádá TJ Sokol Štípa

**Pozitivní vliv meditace na zdraví a prevence stresu\***

18 h, Zlínský klub 204

Přednáší s ukázkou meditace MUDr. Handl

Pořádá Sahadža jóga Zlín

## SOBOTA 10. října

**Podzimní výlet na hrad Starý Světlav a Komonec\***

(10 km trek s převýšením 370 m)

Odjezd v 7.30 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 46) do Luhačovic na autobusové nádraží, zde přestup na autobus s odjezdem v 8.25 h do Pozlovic – Horní zastávka. Sraz účastníků je v 9 h u dětského hřiště naproti Valašskému hotelu Ogar. Odtud všichni vyrazí společně po modré turistické značce směrem na Podhradí k Rozcestí Starý Světlav a pak na stejnojmenný hrad. Dále trek vede na Komonec, následně po žluté značce k Pod Komoncem a po červené značce k Nad Vegou do Pozlovic ke kostelu. V hostinci „U Krajčů“ bude zajištěno občerstvení. Odjezd autobusem zpět do Luhačovic a po přestupu následně do Zlína bude opět z Horní zastávky v Pozlovicích. Předpokládané příjezdy do Zlína v 15.55 h nebo 17.10 h, příp. v 19.27 h.

Pořádá Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín

**Sokolovna Štípa\***

14 h Rodinný questing – zábavný a poučný pochod, start od sokolovny

15.30 h Zahradka v pohybu, zábavné a sportovní hry pro děti

17 h Společný táborák

Pořádá TJ Sokol Štípa

**Alternativní způsob života a jeho vliv na zdraví\***

15.30 h, Zlínský klub 204

Beseda s lékařem a zdravotní sestrou.

Pořádá Sahadža jóga Zlín

## NEDĚLE 11. října

**Turistická vycházka okolo Zlína\***

9.50 h, start od sportovní haly směrem k Majáku na hrad v Malenovicích, vede Ing. Šlahar

Pořádá TJ Sokol Štípa, turistický oddíl

## Akce pro veřejnost ve školách

**Základní škola Zlín, M. Aíše 558\***

Akce probíhají pouze za příznivého počasí v přilehlém lese nebo na venkovním hřišti s umělým povrchem.

Zájemci se do 2. 10. 2020 mohou přihlásit na e-mail:

[martina.kochanova@zsmalse.cz](mailto:martina.kochanova@zsmalse.cz)

**5. 10.** 16–16.50 h

**Bodystyling.** Podložku či karimatku s sebou

**6. 10.** 16–16.50 h

**Nordic walking.** Sraz v 15.45 h na dopravním hřišti školy. Omezený počet holí k zapůjčení.

17–17.50 h

**TABATA.** Kondiční cvičení se střídáním krátkých intervalů zátěže s vysokou intenzitou a odpočinku.

**8. 10.** 15.30–16.20 h

**Fotbalová akademie.** Zábavný trénink pro všechny

16.30–17.20 h

**Kruhový trénink.** Rozvoj silové vytrvalosti, svalové síly a tělesné zdatnosti

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

**7. 10.** 9.30–12.30 h Aula školy

Ochutnávka zdravé výživy včetně získání receptů, dílničky na téma zdraví, měření TK a glykémie studenty školy

**Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín\***

**7. 10.** 15–17 h

**Den otevřených dveří v Malé ZOO – DDM Družstevní,** nová zahrada, posezení na terase

**8. 10.** 15–17 h

**Drakiáda –** Centrální park na JS (u II. segmentu), tradiční podzimní pouštění draků a dráčků, soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka, tvořivá dílnička

**9. 10.** 16.30–18 h

**Psi sporty –** Kynologické cvičiště Burešov, pouze za příznivého počasí

**10. 10.** 9–14 h

**Den sportu, zábavy a her –** Sportovní hala Vršava, badminton, stolní tenis, šipky, malý florbal, mini basket, kolonožky, kangoo jumps, speedminton, dovedností soutěže aj.

15.30–17.30 h

**Diskotéka se zvířátky,** kavárna 15. budova BI, tentokrát s podtitulem Malé velké království broučků, berušek, motýlů a všecek. Vstupné děti 80 Kč, dospělí 40 Kč.

Další informace na [www.ddmastra.cz](http://www.ddmastra.cz)

\* Podpořeno statutárním městem Zlínem

zlín.

Případné zrušení akcí vyvolané aktuální epidemiologickou situací bude zveřejněno 1. 10. 2020 na [www.zlin.eu](http://www.zlin.eu).