

# Týden zdraví ve Zlíně

# 10. – 16. října 2022

10. – 13. října

**OS ČČK Zlín**, 14–16 h, náměstí Míru\*

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

10. – 16. října

**Zdravý pohyb jako lék i prevence\***

Tělocvična 17. ZŠ, Křiby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Křiby 4718  
Nabídka cvičení za poloviční cenu, Fit Pain Free – rehabilitační proti bolesti, cvičení a pohybové hry pro děti, zdravé stravování – recepty. Nutná rezervace na tel. 721 760 136

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

**Šance pro život, z. s., v Rehabilitačním stacionáři na Nivách\***

Canisterapie polohováním, canisterapie skupinová a muzikoterapie pro děti v doprovodu dospělé osoby. Hipoterapeutické ježdění na Ranči v Tlumačově. Nutná rezervace nejpozději do 7. října na tel. 739 659 579 nebo e-mail: [sanceprozivot@seznam.cz](mailto:sanceprozivot@seznam.cz)

Pořádá Šance pro život, z.s.

## PONDĚLÍ 10. 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 a seniory\***

9 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. Možnost vyzkoušet cvičení s vibračními kruhy – smovey, které jsou právě pro tuto diagnózu vyvinuty. Bezplatná hodina.

Lektorka: Ing. Kýmlová – instruktor zdravotní TV 1. třídy

Pořádá Spolek Parkinson Zlínsko

**Trénování paměti\***

11.15 h, Podlesí 5348 (Půjčovna kompenzačních pomůček)

Lektorka: Mgr. Stuchlíková

Pořádá Svaz tělesně postižených v ČR, Okresní organizace Zlín

**Jak lze být bez stresu, a napětí z dnešní doby**

18 h, centrum Sahadža jógy, nám. T. G. Masaryka 588

Pořádá Sahadža jóga Zlín, tel.: 602 557 916

**Sokolovna Štípa\***

15–16 h, „Veselé hrátky s pamětí“ aneb hříčky naší paměti s humorem. Lektorka: Mgr. Fojtíková

16–17 h, Přednáška na téma Aktivní senioři.

Přednáší: Ing. Bc. Ivana Mutová

17–18 h, Florbal pro kluky a holky – otevřená lekce pro nové zájemce

Pořádá TJ Sokol Štípa

## ÚTERÝ 11. října

**Onemocnění gastrointestinálního traktu – poruchy trávení, zácpa, průjem, pálení žáhy\***

14 h, Klub seniorů, Sv. Čecha 516

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

**Proč mě bolí hlava? Aneb bolesti hlavy, které lze řešit fyzioterapií\***

16–17.30 h, Sál víceúčelové budovy Salaš 60

Lektorka: Mgr. Zuzana Strapková tel: 737 249 141

**Hranice a vnitřní prostor\***

9–12 h, Naše Dílna, Zálešná I 4057

Seznámení s arteterapií a jejími technikami, workshop.

Více informací a rezervace na [www.idealzone.cz](http://www.idealzone.cz)

Pořádá IdeaZone, z.s.

**Sokolovna Štípa\***

17–19 h, Stolní tenis pro všechny (Ing. Krajča, V. Fojtík)

Pořádá TJ Sokol Štípa

## STŘEDA 12. října

**Onemocnění horních cest dýchacích, chřipka, nachlazení a COVID\***

9 h, Klub seniorů, Kvítková 7176

Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

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

14.30–16 h, místnost č. 131, radnice

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

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: pí Divílková, bylinkářství Petrklíč

**Homeopatie – přednáška\***

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Mgr. Kapiliová

Pořádá OS ČČK Zlín

**Zdravý život\***

9.30–12.30 h, ochutnávka zdravé výživy, workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří a anatomicko-fyziologické modely)

Pořádá Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnictví Zlín, Broučkova 372

**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\***

15–16 h, Cvičení na židlích. Lektorka: Mgr. Fojtíková

16–17 h, Vliv pohybu na fyzické a duševní zdraví + beseda.

Přednáší: Ing. Lenka Nováková

18–19 h, Cvičení nebo fyzioterapie? – spec. cvičení pro ženy.

Lektorka: Mgr. Vařáková

Pořádá TJ Sokol Štípa

## ČTVRTEK 13. října

**První pomoc u stavů bezprostředního ohrožení života\***

16–17 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Zygárová, DiS.

**Prevence úrazů u dětí\***

17–18 h, místnost č. 131, radnice

Přednáší: Mgr. Stýblová

Pořádá OS ČČK Zlín

**Zdraví se nedá koupit, můžeme ho skutečně trvale získat?**

18 h, centrum Sahadža jógy, nám. T. G. Masaryka 588

Pořádá Sahadža jóga Zlín, tel.: 602 557 916

**Sokolovna Štípa\***

15.30–16.30 h, Cvičení dětí „malí Sokoláci“. Lektorka: p. Kriegsmannová

Pořádá TJ Sokol Štípa

## PÁTEK 14. října

**Kurz pečení kváskového chleba\***

15–18 h, základní práce s chlebovým kvasem a těstem. S sebou vzít ošatku či menší mísu a látkovou utěrku. Max. počet účastníků 10. Nutná rezervace nejpozději do 7. října na tel.: 777 646 825

Pořádá Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590

**Seznámení s diagnózou Parkinsonova nemoc pro veřejnost\***

14.30 h, Senior point, Zlínský klub 204

Informace o činnosti nového spolku, nabídka jeho aktivit, beseda: Úskalí diagnózy Parkinsonova nemoc.

Přednáší: MUDr. Monika Záhumenská, neuroložka

Pořádá Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín

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

8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

Pořádá OS ČČK Zlín

**Sokolovna Štípa\***

17–19 h, Veřejně přístupný trénink stolního tenisu doplněný exhibicí seniorů. Lektorka: p. Černá

Pořádá TJ Sokol Štípa

## SOBOTA 15. října

**Podzimní vycházka Lačnovskými skalami\***

(délka túry 13 km, převýšení 404 m nahoru, 399 m dolů)

Sraz účastníků v 9 h u Penzionu Čertovy skály (autobus ze Zlína jede v 8 h, st. č. 42), kde každý obdrží účastnický lístek pro příspěvek na občerstvení na konci této vycházky. Odtud vyjdeme po naučné stezce Vařákovy paseky (cyklostezka). Je možnost odbočit k jeskyni Naděje. Ve vzdálenosti 3,7 km od startu, za studánkou, se odbočí na neznáčenou cestu směrem k Dolním Lačnovským skalám. Tato cesta se napojí na žlutou turistickou značku a pokračuje k odbočce k Horním Lačnovským skalám, dále pak po žluté značce zpět k naučné stezce Vařákovy paseky (Homolačnovská magistrála). Pokračujeme k odbočce na cyklostezku vpravo, po níž se pokračuje do vzdálenosti 10,4 km od startu k odbočce vpravo na neznáčenou cestu nad Čertovými skalami, která nás dovede až k Penzionu Čertovy skály, kde bude zajištěno občerstvení. Účastníci si hradí individuální dopravu. Cesta zpět autobusem z Lidečka Čertovy skály v 15.34, příjezd do Zlína v 16.25.

Mapa trasy: [www.pevzlin.cz/Aktualni/Mapa%20Lacnov.png](http://www.pevzlin.cz/Aktualni/Mapa%20Lacnov.png)

Pořádá Spolek Přátelé evropských vrcholů Zlín

**Říjnový výšlapek\***

Již od ledna pořádáme pravidelné měsíční výšlapky, které jsou určeny turistům, kteří zvládnou jen kratší trasy. Zveze všechny, kteří mají rádi pohyb na čerstvém vzduchu a poznávání nových míst. Pojedeme v 10.10 h autobusem MHD č. 32 ze zastávky Nám. Práce na konečnou k Filmovým ateliérům. Nejdříve navštívíme kavárnu Filmový uzel, příp. také dle zájmu výstavní prostory. Poté se vydáme po zelené značce přes kopec Barabáš (410 m n. m.) zpět do Zlína. Cesta nás povede kolem Památníku Tomáše Bati a zakončit putování můžeme u Lavičky Václava Havla.

Pořádá Spolek Parkinson Zlínsko

**Pohodové putování na zlínský hrad\***

10.30 h, sraz účastníků u zastávky MHD Filmové ateliéry na Kudlově

Pořádá Klub zdraví Samari, Robinsonky a Senior Beat Club

**Sokolovna Štípa\***

15–17 h, Zahradní sokolský desetiboj – pohybové aktivity pro rodiny s dětmi

17–18.30 h, Společný táborák. Pouze za příznivého počasí.

Pořádá TJ Sokol Štípa

## NEDĚLE 16. října

**Vycházka s turistickým oddílem\***

Tesák – Košovy – Troják, délka 8 km. Odjezd z autobusového nádraží Zlín v 6.50 h, Štípa v 7 h.

Pořádá TJ Sokol Štípa

## Akce pro veřejnost ve školách

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

10. 10. 15–15.45 h, 16–16.45 h

**Workout** (kruhový trénink)

11. 10. 15–15.45 h, 16–16.45 h

**Nordic walking.** Sraz před školou, hole k zapůjčení.

12. 10. 15–17 h

**Barevný orienták** (běh lesem po Stezce zdraví)

13. 10. 15–15.45 h

**Kinball**

16–16.45 h

**Fotbalová akademie**

14. 10. 14–16 h

**Netradiční hry pro družinu** (Kinball, Ringette, Tchoukball)

Sraz před budovou školy, ve sportovním oblečení, pomůcky Vám zapůjčíme, lekce jsou zdarma.

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

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

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

12. 10. 9.30–12.30 h – Aula školy

Ochutnávka zdravé výživy, workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří a anatomicko-fyziologické modely)

**Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín\***

12. 10. 15–17 h

**Den otevřených dveří v Malé ZOO** – DDM Družstevní

13. 10. 15–17.30 h

**Drakiáda** – Centrální park na JS (u II. segmentu)

Tradiční podzimní pouštění draků a dráček, soutěž v létání a o nejsympatičtější výrobek draka.

13. a 14. 10. 15–18 h

**Agility** – Kynologické cvičiště Burešov

Den otevřených dveří a poradenství. Možnost návštěvy cvičiště i s pejskem. Pouze za příznivého počasí.

15. 10. 9–12 h

**Den sportu, zábavy a her** – Sportovní hala Vršava  
Badminton, sebeobrana, stolní tenis, teqball, mini stolní tenis, šipky, malý florbal, mini basketbal, minivolejbal, kolonožky, speedminton, dovednostní soutěže, opičí dráha, aj.

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

**Základní škola Zlín, Křiby 4788\***

14. 10. **Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu**

15–17 h

Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče na školním hřišti

17–18 h

Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy

**Základní škola, Okružní 4685\***

15. 10. 9–12 h

**Den otevřených dveří**

Pestrý program pro malé i velké nejen ze sídliště Jižní Svahy: Vystoupení cimbálové muziky Valášek, ochutnávka z jídelničky školní jídelny, soutěžní kvízy na téma Zdraví, kondiční cvičení v posilovně, horolezecká stěna, minivolejbal, vybíjená, překážková dráha pro menší děti, tvořivé dílničky školní družiny, hlavolamy a kvízy, ukázky a prodej výrobků lidových řemesel, přírodní kosmetiky, vitamínových doplňků aj.

[www.zlin.eu](http://www.zlin.eu)

**zlin.**

\* Podpořeno statutárním městem Zlínem