

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ

6.–12. října 2025

PROGRAM:

6.–9. 10. 2025
OS ČČK Zlín*
14.00–16.00, náměstí Míru Zlín.
Ukázky první pomoci, měření TK, informace
k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

6.–12. 10. 2025
Pohybem ke zdraví a radosti*
*Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788 a SkyGym,
OC Přerovanka Kříby 4718.*
Fit Pain Free – rehabilitační cvičení proti bolesti,
Jóga, Pilates, pohybové hry pro děti a jiné. 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.*
V doprovodu dospělé osoby - canisterapie poloho-
vací i skupinová, muzikoterapie. Hipoterapie na
Ranči v Tlumačově. Nutná rezervace do 1. října na
tel.: 739 659 579 nebo: sanceprozivot@seznam.cz.

PONDĚLÍ 6. října

Základy první pomoci*
14.00–16.00, *Klub seniorů na Podhoří, Sv. Čecha 516.*
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA

Měření a poradenství DIA*
9.00–12.00, *Náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131.*
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku.
Pořádá: SPCCH ZO DIA Zlín.

Přednáška:
Karty jako kompas v hektickém světě*
8.30–10.00, *Naše Dílna, Zálešná I 4057.*
Jak naslouchat tělu dřív, než promluví nemoc.
Přednáší: Ilona Štastná. Pořádá: IdeaZone, z.s.;
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Cyklická žena*✕
17.30 – 19.30, *Komunitní centrum Malenovice,
Zahradní 973. Zlín-Malenovice.*
Přednášející: Martina Kovalčíková.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidousek.cz

Trénování paměti*
11.15– 12.15, *Podlesí 5348*
(*Půjčovna kompenzačních pomůcek*).
Lektorka: Mgr. Stuchlíková. Pořádá: Svaz tělesně
postižených v ČR, Okresní organizace Zlín.

Podiatrická poradna „Pro zdravé nohy“*
Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130.
Bezplatná diagnostika nohou a konzultace.
Pořádá: Lékařské a rehabilitační pracoviště Columna
centrum s.r.o. Rezervace na 731 618 730 nebo
vaskova@prozdravenohy.cz.

Přednáška: Hygiena pro mozek*
14.00–14.45, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Lektorka: Mgr. Fojtíková. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Kvíz všeobecných znalostí*
15.00–16.30, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Pro 3 členné týmy, přihlášky do 30. září na:
sokolstipa@seznam.cz. 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.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

ÚTERÝ 7. října

Přednáška:
Máma a babička – vztah dvou matek*✕
17.30 – 19.00, *Komunitní centrum Malenovice,
Zahradní 973. Zlín-Malenovice.*
Přednášející: Iva Vavroušková.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidousek.cz.

Přednáška: Zdravé obouvání*
16.00–17.00, *Náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131.*
Přednáší: Mgr. Adéla Kadlíčková
– Živá fyzioterapie. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška:
Úrazové a neúrazové stavy u dětí*
17.00–18.00, *Náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131.*
Přednáší: Jarmila Ulmanová. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přeskoč, poskoč, skákej*
15.00–16.00, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Otevřená lekce pro děti od 4 let.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Stolní tenis pro děti*
16.00–17.00, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
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 8. října

Jak být zdravý a spokojený*
09.00–10.00, *Klub seniorů Kvítková – sekce učitelů*
a přátel školy na Podhoří, Kvítková 4703.
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA

Měření cholesterolu, glykémie a TK*
14.30–16.00 *Náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131.*
Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Léčivé rostliny*
16.00–17.00, *Náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131.*
Přednáší: Jaroslava Divílková – bylinkářství
Petříklíč. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Homeopatie*
17.00–18.00, *Náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131.*
Přednáší: Mgr. Irina Kapliřová. 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
stárí – trénink paměti a jemné motoriky, první
pomoc a anatomicko-fyziologické modely),
Přednáška: Rizika kouření cigaret, drogové brýle.
Přednáší: Mgr. Jiří Habarta, adiktolog. Pořádá:
Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola
zdravotnictví Zlín.

**Sahadža joga a meditace, její zdravotní
a protistresové účinky v denní praxi**
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, podiatrické vyšetření. Přítomen
odborník na rehabilitaci a výživu. Vhodné pro děti
i dospělé. Pořádá: Česká obuvnická a kožedělná
asociace. Rezervace na tel.: 725 613 500 nebo na
email: info@coka.cz.

Trénujeme koordinaci*
14.30–15.15, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Cvičení na židličích senioři.
Lektorka: Mgr. Fojtíková. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Workshop: Lekce pro zdraví*
15.15–16.20, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Přednáška o zdravém životním stylu. Měření hladi-
ny cukru, novinky kompenzace oslabení sluchu.
Lektorky: Zdenka Holbová a Marie Buchtová.
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.

**Workshop kimchi – příprava fermentovaných
potavin pro zdravý životní styl***
8. a 9. 10. 2025, 9.00–11.0, *Mostní 4058, 760 01 Zlín*
Pořádá: Zuzana Křeménková, vedoucí CSS Ergo
Zlín, 777 721 139, ergo.sluzby@cspzlin.cz

ČTVRTEK 9. října

Duše v rovnováze:
Povídání o náladách a smutku*
15.00–17.00, *Klub seniorů Kudlov, Na Vrchovici.*
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA

Sexuologie napříč věkem*
18.00–20.00, *Klub seniorů Jaroslavice,
Anenská 119, Zlín – Jaroslavice.*
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA.

Přednáška: Zdravá prsa*✕
15.00 – 17.00, *Komunitní centrum Malenovice,
Zahradní 973. Zlín-Malenovice.*
Přednášející: Eva Jílková.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidousek.cz.

LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–18.00, *oční optika ProfiOptic, Dlouhá 489.*
Vliv propojení pohybu a zraku – řešení bolestí hlavy,
krční páteře a očí. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb,
DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o. Více informací
a rezervace na 775 625 912 nebo www.optikazlin.cz.

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 mísu a látkovou
utěrku. Pořádá: Rehabilitační stacionář, Žlebová
1590. Rezervace do 3. října na tel: 778 400 546
nebo: stacionarnivy@zlin.eu.

**Přednáška: Problematika vlasové pokožky, péče
o vlasy a vlasovou pokožku**
8.30–10.00, *Naše Dílna, Zálešná I 4057.*
Jak pečovat o vlasovou pokožku. Přednáší: Lenka
Holbová. Pořádá: IdeaZone,z.s. Více informací
a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška:
Hirudoterapie – Význam přikládání pijavic*
16.00–17.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057.*
Zdravotní benefity přikládání pijavic včetně practic-
ké ukázky. Přednáší: Hana Gerlach Štěpánková.
Pořádá: IdeaZone, z.s. Více informací a rezervace
na www.idealzone.cz.

Přednáška:
Královna bylin Levandule lékářská*
18.00–19.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057.*
Domácí zpracování a využití levandule.
Přednáší: Ing. Eva Rucká. Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

**Meditace a celistvé zdraví člověka
s praktickými ukázkami**
18.00, *Zlínský klub 204 v přízemí (bývalá knihovna).*
Pořádá: Sahadža jóga Zlín.
Rezervace a informace na tel.: 602 557 916.

Pohybové hry*
15.00–16.00, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Velká opičí dráha pro děti od 4 let.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

PÁTEK 10. října

**Přednáška: Stres, spánek, psychika
podle tradiční čínské medicíny***
16.00 – 17.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057.*
Akupresurní body pro zvládnání stresu, psychiku
a spánek. Přednáší: Mgr. Daniela Pilařová.
Pořádá: IdeaZone, z.s.; Rezervace a info na
www.idealzone.cz.

**Přednáška: Podzimní a zimní nemoci
a jak na ně podle tradiční čínské medicíny***
18.00 – 19.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057.*
Stravou a životospřávou proti chladu i při nemoci.
Přednáší: Mgr. Daniela Pilařová.
Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Pánevní dno*✕
16.30 – 18.00, *Komunitní centrum Malenovice,
Zahradní 973. Zlín-Malenovice.*
Přednášející: Josef Černocho.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidousek.cz.

LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–18.00, *oční optika ProfiOptic, Dlouhá 489.*
Vliv propojení pohybu a zraku – řešení bolestí hlavy,
krční páteře a očí. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb,
DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o.; Více informací
a rezervace na 775 625 912 nebo www.optikazlin.cz.

Spolek Parkinson Zlínsko se představuje
14.00 *Senior point, Zlínský klub 204.*
Informace o činnosti spolku. Zapojení do projektu
PARK – odborníci pomáhají zlepšit život s nemocí.
Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci
s Centrem pro rodinu Zlín. Více na: www.pkzlin.cz

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

Stolní tenis pro dospělé*
17.00–19.00, *Sokolovna Štípa*
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

SOBOTA 11. října

LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–18.00, *oční optika ProfiOptic, Dlouhá 489.*
Vliv propojení pohybu a zraku – řešení bolestí hlavy,
krční páteře a očí. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb,
DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o.; Více informací
a rezervace na 775 625 912 nebo www.optikazlin.cz.

Říjnový výšlap „Vzhůru za zdravím do přírody“
Sraz: 10.00 hod na zastávce MHD Malenovice ZPS
směr do Zlína (u Obchodního centra)
Zpět: MHD ze zastávky Malenovice křižovatka
Délka trasy: cca 6,5 km. Projdeme okolí Zlína,
v Malenovicích navštívíme Poutní místo Kaménka –
Svatou vodu. Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve
spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín.

Vycházka s turistickým oddílem:
Hostýn – Tesák*
Odjezd z autobusového nádraží v 6.40, autobus č. 141
nástupišťe 4 směr Bystřice pod Hostýnem, senior level.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Zdravý pohyb v zahradě*
14.30–18.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197,
763 14 Zlín 12 – Štípa, v sokolské zahradě*
(za budovou sokolovny).
Pohybové aktivity inspirované podzimem,
ukončeno táborákem a opékáním špekáčků.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

NEDĚLE 12. října

Podzimní vycházka okolím Provodova, Maleniska*
Cesta autobusem: V 7.35 z autobusového nádraží ve
Zlíně (st. č. 46). V 8.00 bude sraz účastníků u autobu-
sové zastávky Provodov-Maleniska.
Účastníci si hradí individuální dopravu, obdrží
účastnický lístek pro příspěvek na občerstvení
na konci této vycházky v Hospodě Na Malenisku.
Příjezd do Zlína cca 18.20. Délka túry 11,8 km.
Mapa trasy: <https://mapy.com/s/gesujagoku>
Pořádá: Spolek Přátelév evropských vrcholů Zlín.

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE ŠKOLÁCH

Základní škola Zlín, M. Aíše 558*
6. 10. 14.15–15.00, Kruhový trénink pro veřejnost
7. 10. 15.30–16.30, Nordic walking pro veřejnost,
sraz před školou, hole k zapůjčení.
8. 10. 14.30–15.30, Jóga pro učitele a veřejnost
s Petrem Ševčíkem. Nutná rezervace pro veřejnost
na jogu, kruhový trénink a Nordic walking na:
martina.kochanova@zsmalse.cz. Změna programu
kvůli počasí vyhrazena. Další informace na
www.zsmalse.cz

**Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola
zdravotnická Zlín, Broučková 372***
8. 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 stárí – trénink
paměti, první pomoc a anatomicko-fyziologické
modely).

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín*
7. 10. 16.30–18.30, *DDM Kotěrova,*
Keramický workshop: Volně přístupná keramická
dílna – seznámení se s hlinou, výroba podzimních
dekorací.
8. 10. 15.00–17.00, *DDM Družstevní,* Den otevřených
dveří v Malé ZOO: Zpřístupněna bude i zahrada,
posezení na terase, aktivity pro děti a tvořivá
dílnička; 19.30–20.30, *DDM Osoboditelů,* Taneční
open class pro veřejnost zaměřená na street dance.
Zvýhodněná cena vstupného 70 Kč/osoba.
10. 10. 15.00–17.00, *ZŠ E. Zátopka Zlín,* Florbalový
trénink pro veřejnost; 15.30–18.00, *Sportovní hala*
Vršava, Badmintonový trénink pro veřejnost: Volně
přístupný badmintonový trénink pro veřejnost,
možnost zapojení do tréninku a hry, poradenství.
S sebou: sportovní oblečení, sálová obuv. Rakety
a další materiál zapůjčíme.
12. 10. 14.00–19.00, *Sportovní hala Vršava,*
Den sportu, zábavy a her, Brzenecá liga. Badmin-
ton, tenis, sebeobrana, stolní tenis, teqball, šipky,
malý florbal, mini basketbal, minivolejbal, kolonožky,
speedminton, kruhový trénink, dovednostní soutěže,
opíčí dráha, aj. Další informace na www.ddmastra.cz

Základní škola Zlín, Kříby 4788*
10. 10. Klaufiáda plná soutěží a zdravého pohybu
15.00–16.45, Sportovně zábavné odpoledne pro
děti a rodiče na školním hřišti; 17.00–17.30, Malá
kopaná: rodiče vs pedagogové a žáci školy.

Základní škola Zlín, Okružní 4685*
11. 10. 9.00–12.00, Den zdraví ve škole:
Pestrý program pro malé i velké. Prohlídka školy,
tvoření se SD, sportovní aktivity, hlavolamy a kvízy,
ukázka výuky s Minecraft education, modelování
s 3D, robotické hračky, lidová řemesla, nabídka
zdravé výživy, potravinových doplňků a ochutnávku
školní kuchyně. Celý program doplní vystoupení CM
Valášek, Malé Vonice a hudební školy Yamaha Zlín.

Základní škola Zlín, Kvítková 4338*
6. 10. 14.00–15.00,
Cvičení na balančních podložkách
7. 10. 14.00–15.00, Kin-ball
8. 10. 14.00–15.00,
Pohybové aktivity s fotbalovým míčem
9.–12.10. ActionBound (stezka s úkoly) – nutná apli-
kace ActionBound v mobilním telefonu (délka cca
3 km). Další informace a přihlašování pro veřejnost
na: www.zskvitekova.edupage.org

Vysvětlivky:
*Podpořeno statutárním městem Zlínem.
✕ Hlídnání dětí zajištěno, herna pro děti k dispozici.
Změna programu vyhrazena.

Prozkoumejte kompletní program
a přijďte si užít týden plný zdraví, pohybu a inspirace!
Čekají vás přednášky, cvičení, poradny, workshopy,
ochutnávky i vycházky do přírody.

zlín. město
nekonečných
možností