

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ 5.–11. října 2026

PROGRAM:

5.–8. 10. 2026
OS ČČK Zlín *
14.00–16.00, náměstí Míru Zlín.
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vy-
bavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

5.–11. 10. 2026
Pohybem ke zdraví a radosti*
Tělocvična ZŠ, Kříby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Kříby 4718.
Nabídka cvičení za poloviční cenu, Fit Pain Free – rehabilitační cvičení proti bolesti, Jóga, Pilates pohybové hry pro děti, zdravé stravování – recepty. Pořádá: SK Rytmik Zlín, www.aerobic-zlin.cz. Nutná rezervace na tel.: 721 760 136.

5.–9. 10. 2026
LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–17.00, oční optika ProfiOptic, provozovna Dlouhá 489.
Vliv propojení pohybového aparátu a zrakové korekce. Řešení diskomfortních pocitů v oblasti krční páteře, zrakového aparátu a bolestí hlavy. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb, DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o. Více informací a rezervace na 775 625 912 nebo www.info@optikazlin.cz.

Šance pro život, z. s.
Rehabilitační stacionář na Nivách, Žlebová 1590, 760 01 Zlín 1.
Pro děti v doprovodu dospělé osoby - canisterapie polohováním, canisterapie skupinová, muzikoterapie. Hipoterapie na Ranči v Tlumačově. Nutná rezervace nejpozději do 1. října na tel.: 739 659 579 nebo e-mailem: sanceprozivot@seznam.cz.

PONDĚLÍ 5. října
Měření a poradenství DIA*
9.00–12.00, náměstí Míru 12, radnice místnost č. 131.
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku. Pořádá: SPCCH ZO DIA Zlín.

Přednáška: Oči v pohodě, tělo v klidu *
8.30–10.00, Přednáší: Marcela Kvapilová.
Přednáška: Co všechno lze vyčíst z oka *
10.30–12.00, Přednáší: Martina Vajdáková.
→ *Naše Dílna, Zálešná I 4057,* Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Všeobecná homeopatie*
10.00–12.00, Přednášející: RHom. D. Samsonková.
Přednáška: Kojení bez stresu*
15.00–17.00, Přednášející: Iva Vavroušková.
Přednáška: Máma a já*
17.30–19.30, Přednášející: Iva Vavroušková.
→ *Centrum Knoflík Malenovice, Zahradní 973, Zlín-Malenovice*
Hlídní dětí zajištěno, herna pro děti k dispozici. Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek. Více informací na www.materidoušek.cz.

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

Paměťová rozcvička s vědomostním kvízem*
14.00–15.00, Sokolovna Štípa
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – 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. Lektor: Jan Hambálek. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Jóga – protáhni tělo*
18.00–19.00, Sokolovna Štípa
– *Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.*
Otevřená lekce jógy pro ženy i muže. Lektor: Olga Fajerová. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

ÚTERÝ 6. října
Přednáška: Aktuální terapie onemocnění horních cest dýchacích - rýma, kašel, chřipka*
16.00–18.00, Klub seniorů Jaroslavičce, Anenská 119.
Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

Testování veřejnosti zdarma na HIV
10.00–17.00, náměstí Míru 12, před radnicí.
Probíhá formou rychlostestů v mobilní ambulanci (sanita) výsledek je znám do 5 minut. Pořádá: ROZKOŠ bez RIZIKA, z.s.

Přednáška: Bolest a chronické potíže jako naučený vzorec nervového systému
13.30–14.30, 15.00–16.00, 16.30–17.30, náměstí Míru 12, radnice místnost č. 131.
Jak spolu vzájemně souvisí psychika, nervový systém a tělo? Součástí každého přednáškového bloku bude prostor na otázku a společnou diskusi. Pořádá: Tomáš Brabec, fyzioterapeut a konzultant bolesti. Více informací na www.tomasbrabec.com.

Přednáška: Cyklická žena*
18.00–20.00, Centrum Knoflík Malenovice, Zahradní 973, Zlín-Malenovice.

Přednášející: Martina Kovalčíková. Hlídní dětí zajištěno, herna pro děti k dispozici. Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek. Více informací na www.materidoušek.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. Nutná rezervace nejpozději do 1. října na tel.: 778 400 546 nebo e-mailem: stacionarnivy@zlin.eu. Max. počet účastníků 6.

Sahadža jóga a celostní zdraví člověka s praktickými ukázkami
18.00, Zlínský klub 204 v přízemí (bývalá knihovna).
Přednáší: Tomáš Dlabaja. Pořádá: Sahadža jóga Zlín. Rezervace a inform ace na tel.: 602 557 916.

Udrž balance*
15.00–16.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Otevřená lekce dětí. Lektor: Olga Fajerová, Bc. Petra Kutrová. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Pohyb s pálkou*
16.00–17.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Otevřená lekce stolního tenisu pro děti. Lektor: Ing. Miroslav Rafaj, Vladimír Jakubec. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Workshop – Úleva od bolesti*
17.00–19.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Přednáška s ukázkou rehabilitačního cvičení pro dospělé. Lektor: Mgr. Tomáš Mičola. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

STŘEDA 7. října
Přednáška: Farmaceutická péče u geriatrických pacientů*
14.00–16.00, Klub seniorů na Podhoří, Sv. Čecha 516.
Přednáší: PharmDr. Karel Vašut, Ph.D.

Vyšetření kožních znamének*
14.30–16.30, náměstí Míru 12, radnice místnost č. 131.
MUDr. Andrea Jankajová a MUDr. Eva Horká. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Ukázka předlékařské první pomoci*
14.30–16.30, náměstí Míru 12, 760 01 Zlín.
Nácvik resuscitace pomocí virtuální reality. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Měření cholesterolu, glykémie a TK*
16.30–18.00, náměstí Míru 12, radnice místnost č. 131.
Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Lymfodrenáž právně *
8.30–10.00, Přednáší: Kateřina Jakobová Frgalová.
Přednáška: Štěstí v životě je volba*
10.30–12.00, Přednáší: Eliška Kožíšková.
→ *Naše Dílna, Zálešná I 4057,* Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Zdravá prsa*
15.00–17.00, Centrum Knoflík Malenovice, Zahradní 973, Zlín-Malenovice.
Přednášející: Eva Jílková. Hlídní dětí zajištěno, herna pro děti k dispozici. Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek. Více informací na www.materidoušek.cz.

Poradna v oblasti péče o nohy*
Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130.
Bezplatná poradna a celkové podiatrické vyšetření nohou s odborníkem na rehabilitační péči a výživu. Poradí také s výběrem vhodné obuvi. Vyšetření je vhodné pro děti od 2 let až po seniory. Pořádá: Česká obuvnická a kožedělná asociace. Rezervace na tel.: 725 613 500 nebo na e-mail: info@coka.cz.

Setkání pro Zlinske_matky “Zkouška sirén” *
18.00–21.00, Hračkolka Edu, nám T.G.M. 1281 Zlín.
Jak správně provádět samovyšetření, prevence rakoviny ženských a mužských orgánů. Přednášející: společnost Bellis. Pořádá: Martina Julíčková – Zlinské_matky. Více informací na Instagramu a Facebooku: zlinské_matky.

Kondiční cvičení na židlích*
15.00–16.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Otevřená lekce cvičení na židlích zaměřená na koordinační cvičení. Lektorka: Mgr. Fojtíková. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Přednáška: „Když tělo volá o pomoc“*
16.15–17.45, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Duševní zdraví – proč je důležité a jak se o něj můžeme lépe starat. Lektorka: Marcela Mikošková. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Zdravotní cvičení žen*
18.00–19.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.

Lektorka: Ing. Zdenka Kymlová. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

ČTVRTEK 8. října
Přednáška: Stress management *
8.30–10.00, Přednáší: Alena Rajnochová.
Přednáška: Zdravé obouvání *
10.30–12.00, Přednáší: Eva Nedbálková.
→ *Naše Dílna, Zálešná I 4057,* Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Zdravý život – ochutnávka zdravé výživy, rizika kouření cigaret*
9.30–12.00, Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372.
Workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří – trénink paměti a jemné motoriky, první pomoc a anatomicko-fyziologické modely, ochutnávka zdravých pokrmů). **Přednáška: Rizika kouření cigaret, drogové brýle.** Přednáší: Mgr. Petra Židková, DiS. Pořádá: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín.

Přednáška: Historie léčivých rostlin a jejich využití v dnešní době*
16.00–17.00, náměstí Míru 12, radnice místnost č. 131.
Přednáší: Jaroslava Divílková – bylinkářství Petrklíč. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Homeopatie: co umí a kdy může pomoci?*
17.00–18.00, náměstí Míru 12, radnice místnost č. 131.
Přednáší: Mgr. Iřina Řeháček. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Old School kruhový trénink*
17.00–18.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Cvičení ve stylu 90. let, pro ženy i muže. Lektor: Ondřej Janek. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Přednáška: „Nezapomínej na sebe“*
18.00–19.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Prevence onkologických onemocnění, beseda se školním samovyšetřením prsu. Lektor: ONKO Zlín. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

PÁTEK 9. října
Přednáška: Stravou ke zdraví podle TČM*
15.30–17.30, Přednášející: Marcela Kaniová.
Přednáška: Pánevní dno*
18.00–19.30, Přednášející: Josef Černoch.
→ *Centrum Knoflík Malenovice, Zahradní 973, Zlín-Malenovice.*
Hlídní dětí zajištěno, herna pro děti k dispozici. Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek. Více informací na www.materidoušek.cz.

„3 pilíře zdraví: Tělo – Jídlo – Komunita“*
10.00–12.00, Přednáška: Tělo a pohyb (prevence bolesti zad, regenerace, péče o svaly a masáž, jóga). Lektor: Halyna Kozhedub, Marie Kozlova.
12.00–13.30, Interaktivní workshop: Zelenina a fermentované potraviny napříč kulturami + ochutnávka. Lektor: Darja Kalmykova.
14.00–16.00, Přednáška: Duševní pohoda (neuro-grafika – arteterapie, zvládání stresu, síla komunity a sociálních vztahů). Lektor: Halyna Kozhedub.
→ *J. A. Bati 5542 (budova 42 areál Svít – 1. patro naproti vstupu)*
Pořádá: HOMETOWN association, z.s.
Více informací na www.home-town.cz.

Sahadža jóga a meditace, její zdravotní a protistresové účinky v denní praxi
18.00, Zlínský klub 204 v přízemí (bývalá knihovna).
Přednáší: MUDr. Lukáš Handl. Pořádá: Sahadža jóga Zlín. Rezervace a informace na tel.: 602 557 916.

Spolek Parkinson Zlínsko se představuje
14.00, Senior point, Zlínský klub 204.
Informace o činnosti spolku: zdravotní cvičení, vycházky, výlety, ozdravné pobyty i další aktivity. Zapojení spolku do projektu PARK, který propojuje odborníky, aby pomáhali zlepšit život s touto nemocí. Jen léky nestačí! Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín. Více informací na: www.pkzlin.cz

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

Stolní tenis pro dospělé*
17.00–19.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa.
Lektor: Ing. Miroslav Rafaj, Vladimír Jakubec. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

SOBOTA 10. října
Vycházka s turistickým oddílem: Horní Lhota – Nad Vegou - Pozlovice*
Odjezd 7.40 h ze Zlín aut. nádr., autobus č. 510 směr Horní Lhota a Valašské Klobouky, nástupiště č. 48. Trasa 5 km, pro seniory. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Smyslohrátky v zahradě*
14.30–18.00, Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa, v sokolské zahradě (za budovou).
Pohybové aktivity inspirované lidskými smysly (smyslohrátky, senzory play, děti se seznámí s životem ve tmě) ukončeno opékáním špekáčků. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

NEDĚLE 11. října
Podzimní vycházka okolím Syrákova*
Cesta autobusem: v **8.30 h** z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 26). V 9.10 h bude sraz účastníků u autobusové zastávky Syrákov, kde každý také obdrží účastnický lístek pro příspěvek na obcerstvení na konci této vycházky, které bude v Hotelu Sirákov. Účastníci si hradí individuální dopravu. Plánovaný příjezd do Zlína **17.28 h**. Délka túry 13,2 km, převýšení 388 m nahoru, 378 m dolů. Mapa trasy: https://mapy.com/s/lorelugata. Pořádá: Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín.

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE ŠKOLÁCH
Základní škola Zlín, M. Alše 558*
6. 10. 16.00–17.00, Nordic walking pro veřejnost, sraz před školou, hole k zapůjčení.
7. 10. 14.00–15.00, Jóga pro učitele a veřejnost s Petrem Ševčíkem. Nutná rezervace na jógu a Nordic walking: martina.kochanova@zsmalse.cz. Změna programu kvůli počasí vyhrazena. Další informace na www.zsmalse.cz

Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372*
7. 10. 9.30–12.00 – aula školy
Ochutnávka zdravé výživy, rizika kouření cigaret, drogové brýle přednáší: Ing. Petra Židková, DiS., cukr a kofein v nápojích, první pomoc, workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří – trénink paměti, první pomoc a anatomicko-fyziologické modely).

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín*
6. 10. 15.30–17.00, DDM Kotěrova, Keramický workshop: Volně přístupná keramická dílna - seznámení se s hlinou, výroba podzemních dekorací.
6. 10. Otevřené sportoviště, Tenisová hala Vršava.
15.30–16.30, Badmintonová škola, Sportik - mini sporty a hry, Stolní tenis. *16.30–18.00,* Badminton (dospělí, junioři, fun), Padel, Sporty a hry.
7. 10. 15.00–17.00, Den otevřených dveří v Malé ZOO, DDM Družstevní. Zpřístupněna bude i zahrada, posezení na terase, aktivity pro děti a tvořivá dílnička. *17.00–20.00, Agility pro veřejnost, Kynologické cvičiště Burešov.* Volně přístupný trénink agility pro veřejnost. *19.00–20.00, Taneční lekce pro veřejnost - Ladies Dance, DDM Osvoboditelů.* Zvýhodněný vstup 50 Kč.
8. 10. 15.30–17.00, Otevřené sportoviště, Tenisová hala Vršava. Badminton, Sporty a hry.
9. 10. 17.00–18.00, Taneční lekce pro veřejnost - Female Dancehall, DDM Osvoboditelů. Zvýhodněný vstup 50 Kč. *15.00–17.00, Florbalový trénink pro veřejnost, TV 1. ZŠ E. Zátopka Zlín.* Volně přístupný florbalový trénink pro veřejnost, možnost zapojit se do tréninku a hry, poradenství.
9. 10. Otevřené sportoviště, Tenisová hala Vršava. *15.00–18.00,* Badminton, Sporty a hry, Tenis. *15.30–16.30,* Posilování s vlastním tělem, Fotbálek, Florbálek a Sporty. *16.30–18.00,* Fit & Fun, Rope skipping, Ball
11. 10. 16.00–18.00, Otevřené sportoviště, Tenisová hala Vršava. Klub Sportu, médií a her (sportování s kamarády a rodinou), Sebeobrana - Brazílské jiu jitsu. Další informace na: www.ddmastra.cz

Základní škola Zlín, Kříby 4788*
9. 10. Klauináda 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 versus pedagogové a žáci školy.

Základní škola Zlín, Okružní 4685*
10. 10. Den zdraví ve škole
9.00–12.00, Pestrý program pro malé i velké nejen ze sídliště Jižní Svahy: Malí i velcí návštěvníci se mohou těšit na prohlídku školy (včetně tříd pro prvňáčky), ukázkou učebnic, pracovních sešitů i interaktivní tabule, tvoření se ŠD, divadélko, sportovní aktivity, havalamy a kvízy, na ukázkou výuky s Minecraft education, modelování s 3D, vyzkoušení práce s robotickými hračkami, lidová řemesla, dále na nabídku a ochutnávku zdravých svačinek pro děti a jejich rodiče. Celý program doplní vystoupení hudební školy Yamaha Zlín.

Základní škola Zlín, Kvítková 4338*
5. 10. 14.00–15.00, Badminton.
6. 10. 15.30–16.30, Překážková dráha.
7. 10. 14.00–15.00, Pohybové aktivity s míčem.
5.–11. 10. ActionBound (stezka s úkoly)
– nutná aplikace ActionBound v mobilním telefonu (délka cca 3 km). Další informace a přihlašování pro veřejnost na: www.zskvitkova.edupage.org

Vysvětlivky:
***Podpořeno statutárním městem Zlínem.**
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.



město
nekonečných
možností