

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ PROGRAM:

7.–13. ŘÍJNA 2024

Změna programu vyhrazena.

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, Křiby 4788 a SkyGym,
OC Přerovanka Křiby 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 skupi-
nová 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
email: 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.

Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA.
Pořádá: NÁRUČ LASKAVOSTI, z.s.
Rezervace předem na tel.: 606 580 688 nebo
email: 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.materidoušek.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 Petrklíč.

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 Šťastná.

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.

a Mgr. Michaela Štýblová.

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 přizemí

(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: Lékařské a rehabilitační pracoviště

Columna centrum s.r.o.

Rezervace na tel.: 731 618 730 nebo

na email: vaskova@prozdravenohy.cz.

Senioři tančí na židlích*

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 ošátku či menší mísu a látkovou utěrku.

Pořádá: Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590.

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

400 546 nebo email: 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 Rajnohová.

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 reha-
bilizační 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.

Přednáška:

Praktický vliv hudby na rozvoj mozku*

17.45–18.45, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

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 Otrokovic pošta s příjezdem v 9.10 hodin.

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 budo-

vou sokolovny). „Zahrada v pohybu“ (sportovní

odpoledne) a „Moštování“, ukončeno táborákem

a opékáním špekáčků.

Pořádá: TJ Sokol Štípa.

NEDĚLE 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 Přátel evropských vrcholů Zlín.

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE