

9.–12. října

OS ČČK Zlín* 14–16 h, náměstí Míru
Ukázky první pomoci, měření TK

9.–15. října

Zdravý pohyb jako lék i prevence* (SK Rytmik Zlín) Tělocvična 17. ZŠ, Kříby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Kříby 4718
Rehabilitační cvičení proti bolesti, pohybové hry pro děti, zdravé stravování
rezervace: 721 760 136, www.aerobic-zlin.cz

Šance pro život, z. s. v Rehabilitačním stacionáři na Nivách* (Šance pro život, z. s.)
Canisterapie skupinová a muzikoterapie pro děti, hipoterapeutické ježdění, rezervace do 6. října: 739 659 579 / sanceprozivot@seznam.cz

PONDĚLÍ 9. ŘÍJNA

Měření a poradenství DIA* (SPCCH ZO DIA Zlín)
9–12 h, místnost č. 131, radnice
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku

Cvičení pro nemocné Parkinsonovou nemocí a seniory* (Spolek Parkinson Zlínsko)
od 9 h, Aerobik Klub Zlín, Benešovo nábř. 1739
Rytmičké cvičení, cviky na uvolnění a protažení ztuhlých svalů

Trénování paměti* (Svaz tělesně postižených v ČR, Okresní organizace Zlín) 11.15 h, Podlesí 5348
(Půjčovna kompenzačních pomůcek)

Ukázky pozitivního vlivu meditace na zdraví, psychiku a uvolnění stresu (Sahadža jóga Zlín)
18 h, Masarykovo nám. 588
rezervace a informace na tel.: 602 557 916

Sokolovna Štípa* (TJ Sokol Štípa)
14.30–16 h: Přednáška: Hříchy naší paměti s aktivním zapojením účastníků a ochutnávka potravin podporující činnost mozku,
17–18 h: Florbal pro kluky a holky

ÚTERÝ 10. ŘÍJNA

Kurz pečení kváskového chleba* (Rehabilitační stacionář) 15–18 h, Žlebová 1590
Práce s chlebovým kvasem a těstem,
nutná rezervace: 777 646 825

Zdravá prsa* (Mateřské centrum Mateřídoušek)
17–18.30 h, Komunitní centrum Malenovice,
Zahradní 973 Přednáška, nutná rezervace na:
www.materidousek.cz/udalost/zdrava-prsa/

Sokolovna Štípa* (TJ Sokol Štípa)
16–19 h: Stolní tenis pro děti a dospělé

STŘEDA 11. ŘÍJNA

Vitamíny a minerály*
od 14 h, Klub seniorů Malenovice Mlýnská 845
Přednáška PharmDr. Karla Vašuta, Ph.D.

Zlatá trojice – spánek, výživa, pohyb*
od 9 h, Klub seniorů Kvítková 7176
Přednáška Mgr. Aleny Babíkové

Měření cholesterolu, glykémie a TK* (OS ČČK Zlín) 14.30–16 h, místnost č. 101, radnice

Bylinky a jejich blahodárný účinek na lidský organismus* 16–17 h, místnost č. 101, radnice (OS ČČK Zlín) Přednáška Jaroslavy Divílkové, bylinkářství Petrklíč

Homeopatie* (OS ČČK Zlín) 17–18 h, místnost č. 101, radnice Přednáška Mgr. Kaplajové

Sahadža jóga a meditace, její zdravotní a protistresové účinky v denní praxi (Sahadža jóga Zlín) od 18 h, Zlínský zámek 1. patro
Přednáška Mudr. Lukáše Handla, rezervace a informace na tel.: 602 557 916

Zdravý život* (Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnictví Zlín, Broučkova 372)
od 9.30–12.30 h: Ochutnávka zdravé výživy, workshopy

Odpoledne s deskovými edukačními hrami* (Klub zdraví Samari) od 17–19 h, Zlínský klub 204, přízemí, místnost č. 106

Podiatrická poradna „Pro zdravé nohy“* (lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o.) Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130
Bezplatné vyšetření a diagnostika nohou, odborné poradenství. Objednávky: 731 618 730 / vaskova@prozdravenohy.cz

Sokolovna Štípa* (TJ Sokol Štípa) 14.30–16 h:
Seniory v pohybu, 15.15 h: Přednáška Zdravé smoothie, 18–19 h: Ženy cvičí s kmitací tyčí

ČTVRTEK 12. ŘÍJNA

Co je dobré vědět o mozku*
14.30 h, Klub seniorů U Majáku 5005
Přednáška Mgr. Aleny Babíkové

První pomoc u stavů bezprostředního ohrožení života* 16–17 h, místnost č. 131, radnice (OS ČČK Zlín) Přednáška p. Zygárové, DiS.

Prevence úrazů u seniorů* (OS ČČK Zlín)
17–18 h, místnost č. 131, radnice
Přednáška Mgr. Stýblové

Poradna v oblasti péče o nohy* (Česká obuvnická a kožedělná asociace) Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130
Bezplatná poradna a celkové podiatrické vyšetření nohou. Objednávky: 577 525 230, 724 613 910 / info@coka.cz

Meditace a úplné zdraví člověka s praktickými ukázkami (Sahadža jóga Zlín) od 18 h, Masarykovo nám. 588 rezervace a informace: 602 557 916

Sokolovna Štípa* (TJ Sokol Štípa)
15.30–16.30 h Cvičení dětí

PÁTEK 13. ŘÍJNA

Léčba bolesti a osteoartrózy* od 14 h, Klub seniorů Podhoří – jídelna, Sv. Čecha 516
Přednáška PharmDr. Karla Vašuta, Ph.D.

Seznámení s diagnózou Parkinsonovou nemocí pro veřejnost* (Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín) 14.30 h, Senior point, Zlínský klub 204
Přednáška: Vhodné stravování pro diagnózu PN i pro seniory

Plice, tlusté střevo, ledviny a močový měchýř: jak být přes zimu fit a zdravý* (IdeaZone, z.s.) 9–12 h, Naše Dílna, Zálešná I 4057 Přednáška o etiologii nemocí, rezervace na www.idealzone.cz

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nízkoprahovém denním centru* (OS ČČK Zlín) 8–12 h, Hornomlýnská 3712-3

Sokolovna Štípa* (TJ Sokol Štípa)
17–19 h Veřejně přístupný trénink stolního tenisu

SOBOTA 14. ŘÍJNA

Říjnový výšlapek k rybníku ARGALAŠKA* (Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín) 8.55 h: z autobusového nádraží (st. č. 36) autobusem č. 425 do zastávky Hvozdná, U rybníka. Po zelené značce kolem rybníka Argalaška a Biofarmy Juré do Příluku. Trasa 4 km.

Pohodové putování na zlínský hrad a výstup na vrch Barabáš* (Klub zdraví Samari)

11 h: sraz účastníků u zastávky MHD Filmové ateliéry na Kudlově, fireshow vystoupení, putování k pozůstatkům zlínského hradu a zájemci mohou též navštívit vrch Barabáš. Trasa 4 km.

Sokolovna Štípa* (TJ Sokol Štípa)
Vrzavé skály – Kašava, 6.50 h: z autobusového nádraží autobusem č. 141, směr Bystřice pod Hostýnem, 14.30 h: Štípský questing – pěší okruh s plněním úkolů pro všechny generace, 16.30–18 h: Společný táborák. Trasa 3 km.

NEDELE 15. ŘÍJNA

Podzimní vycházka okolím Buchlova* (Spolek Přátelů evropských vrcholů Zlín) 7.45 h z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 2), v 9 h sraz účastníků u Mariánského sloupu v Buchlovicích, příspěvek na občerstvení, účastníci si hradí individuální dopravu. Plánovaný příjezd do Zlína 16.25 h. Trasa 16,4 km. Mapa trasy: <https://mapy.cz/s/mogofavuca>

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE ŠKOLÁCH

Základní škola Zlín, M. Alše 558*
9., 11.–12. 10., 14–17:00 h: Florbalová akademie pro žáky a veřejnost,
10. 10., 16–17:00 h: Nordic walking pro veřejnost,
13. 10., 14–16:00 h: Florbalová akademie pro školní družinu. Sraz před budovou školy, ve sportovním oblečení, pomůcky zapůjčíme, lekce jsou zdarma. Nutná rezervace: martina.kochanova@zsmalse.cz, www.zsmalse.cz

Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372*
11. 10., 9.30–12.30 h, Aula školy Ochutnávka zdravé výživy, workshopy (měření TK, BMI, model stárí a anatomicko-fyziologické modely)

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín*
10. 10., 15–17 h, DDM Kotěrova: Keramický workshop,
11. 10., 15–17 h, DDM Družstevní: Den otevřených dveří v Malé ZOO,
11. 10., 18.30–19.30 h, DDM Osvoboditelů: Taneční open class – street dance: dancehall, zvýhodněná cena vstupného 70 Kč/osoba,
12. 10., 16.30–18.30 h a 13. 10., 15–19.30 h, Kynologické cvičiště Burešov: Agility – Den otevřených dveří a poradenství,
13. 10., 15–17 h, TV 1. ZŠ E. Zátopka Zlín: Florbalový trénink pro veřejnost,
15–18 h, Sportovní hala Vršava: Badmintonový trénink pro veřejnost,
14. 10., 15–17 h, DDM Kotěrova: Diskotéka se zvířátky, vstupné 70 Kč/osoba,
15. 10., 15–17 h, Sportovní hala Vršava: Den sportu, zábavy a her. www.ddmastra.cz

Základní škola Zlín, Kříby 4788*
13. 10. Klauziáda plná soutěží a zdravého pohybu, 15–16.45 h: Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče na školním hřišti, 17–17.30 h: Malá kopaná: rodiče versus pedagogové a žáci školy

Základní škola, Okružní 4685*
14. 10. Den otevřených dveří, 9–12 h: Pestrý program pro malé i velké nejen ze sídliště Jižní Svahy. Další informace na www.zsokruzni.cz

Základní škola Zlín, Kvítková 4338, příspěvková organizace* 9. 10.–12. 10. Turnaj ve stolním tenisu, nordic walking, skákací boty, jóga. Podrobný program najdete na: www.zskvitkova.edupage.org

detailní program na webu www.zlin.eu
* Podpořeno statutárním městem Zlínem