

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2025

PROJEKTU ZDRAVÉ MĚSTO HODONÍN



Mgr. Andrea Hradilová
Koordinátorka PZM Hodonín

Obsah

1. Úvod	3
2. Projekt Zdravé město	3
3. Projekt Zdravé město Hodonín	3
3.1. Organizační zajištění	4
3.2. Spolupracující organizace	4
.....	5
4. Kampaně zaměřené na zdraví a prevenci nemocí	5
4.1. Dny Zdraví – duben	5
4.2. Letní den zdraví 23.7.	5
4.3. Dny zdraví – říjen	6
5. Kampaně zaměřené na prevenci úrazů, závislosti a bezpečnost provozu	7
5.1. Národní dny bez úrazu	7
5.2. Evropský týden mobility -16. – 22.9.	7
6. Kampaně zaměřené na udržitelný rozvoj	8
6.1. Hodina Země – 22.3.	8
6.2. Den Země – duben	8
6.3. Miniekojarmark – 16.4.	8
6.4. Férová snídane – 10.5.	8
6.5. Hodonínské dny pro klima – červen	8
7. Komunitní akce	10
7.1. Participativní rozpočet – Vylepšíme Hodonín společně	10
7.2. Do práce na kole	12
7.3. 10 000 kroků	12
7. Plakáty z akcí 2024	

1. Úvod

Program Zdravé město Hodonín navazuje na principy komunitní participace, podpory zdraví obyvatelů, udržitelnosti a šetrného vztahu k životnímu prostředí. Cílem našeho snažení je nejen zlepšovat životní prostředí a veřejné zdraví, ale také aktivně zapojovat občany, instituce, školy a místní organizace, a tak posilovat komunitní vazby města.

Rok 2025 byl pro nás rokem bohatým na akce a aktivity: podařilo se nám realizovat řadu veřejných kampaní, komunitních setkání i osvětových dnů. Díky tomu jsme opět zvýšili povědomí o zdravém životním stylu, udržitelné mobilitě a odpovědném přístupu k životnímu prostředí.

2. Projekt Zdravé město

Národní síť Zdravých měst ČR (NSZM) je odborná asociace, která již 30 let podporuje města, obce a regiony v jejich rozvoji. Sdružuje více než 145 členů a zaměřuje se na zlepšování kvality života a zdraví obyvatel prostřednictvím udržitelného rozvoje, zapojování veřejnosti a strategického plánování.

NSZM nabízí svým členům metodickou podporu, akreditované vzdělávání, příklady dobré praxe a moderní nástroje, jako je systém DATAPLÁN. Díky tomu pomáhá efektivně řídit rozvoj a implementovat úspěšná řešení. Činnost sítě je mezinárodně certifikována OSN-WHO, což dokládá její vysokou odbornou úroveň a přínos pro místní samosprávy.

Díky spolupráci s NSZM získává Hodonín přístup k inspirativním projektům, odbornému poradenství i možnost prezentace svých úspěchů na národní i mezinárodní úrovni.



3. Projekt Zdravé město Hodonín

Projekt **Zdravé město Hodonín** je dlouhodobý a dynamický proces, jehož cílem je neustálý rozvoj městské komunity a zlepšování kvality života obyvatel. Tento projekt není vnímán jako dosažený a uzavřený stav, ale jako kontinuální proces, který vyžaduje aktivní zapojení obyvatel do rozhodovacích a rozvojových aktivit města. Pojem „Zdravé město“ zahrnuje všechny aspekty života ve městě, které ovlivňují nejen zdraví obyvatel, ale i jejich celkovou pohodu a spokojenost.

Město Hodonín se do Projektu Zdravé město zapojilo v roce 2002, kdy vedení města stvrdilo svůj závazek podpisem **Deklarace Projektu Zdravé město**.

V rámci tohoto projektu se město Hodonín zaměřuje na:

- **Strategické řízení rozvoje**, které zohledňuje potřeby a zdraví obyvatel s ohledem na budoucnost.
- **Zvyšování kvality života**, podporu zdravého životního stylu a zlepšení životního prostředí.
- **Zapojující přístup k veřejnosti**, který umožňuje obyvatelům města podílet se na plánování a rozhodování.
- **Sdílení zkušeností a dobré praxe** s jinými městy a organizacemi, čímž se podporuje vzájemná inspirace a efektivní výměna nápadů.



- **Zavádění metod kvality**, které napomáhají zefektivnit práci městského úřadu a zlepšit administrativní procesy.
- **Podporu světových iniciativ a spolupráci** s neziskovými organizacemi a podnikatelským sektorem, čímž se město aktivně podílí na globálních výzvách.

Projekt Zdravé město Hodonín je příkladem odpovědného a proaktivního přístupu k rozvoji městské komunity, který spojuje zdraví, kvalitu života a udržitelnost pro současné i budoucí generace.

3.1. Organizační zajištění

3.1.1. Politik Projektu Zdravé město Hodonín

Ing. Ondřej Fialík, místostarosta města od 5.12.2022

Politik zodpovídá za strategickou část PZM, za prosazování zdraví, udržitelného rozvoje a kvality života do konkrétních aktivit a celkové směřování municipality v této oblasti. Politik PZM reprezentuje municipalitu vzhledem k uvedeným aktivitám.

3.1.2. Koordinátor Projektu Zdravé město Hodonín

Mgr. Andrea Hradilová, Odbor rozvoje města

Koordinátorka PZM celý proces koordinuje, prezentuje a medializuje. Spolupracuje s politikem a pracovní skupinou PZM, ostatními městskými subjekty a veřejností.

3.1.3. Pracovní skupina Projektu Zdravé město Hodonín

Do projektu Zdravé město Hodonín jsou zapojeni zástupci městských organizací a odborů, kterým záleží na zdraví, kvalitě života a udržitelném rozvoji (nejedná se tedy „pouze“ o stav životního prostředí, ale zejména o zdravý životní styl lidí a odpovědnost vůči budoucím generacím) a snaží se rozvíjet a zlepšovat podmínky života ve městě. Na pracovní skupině vzniká plán, jakým směrem se daný rok bude Zdravé město ubírat. Skupina dává podněty do dokumentů:

- Akční plán zlepšování – který obsahuje akce, které se ten rok dějí ve městě poprvé.
- Harmonogram participace města – rozpis akcí a kampaní, do kterých bude zapojena veřejnost.

3.2. Spolupracující organizace

V roce 2025 jsme prohloubili spolupráce s městskými organizacemi: Městská knihovna Hodonín, Zoologická zahrada Hodonín, Dům přírody Hodonínské Dúbravy, Městská policie Hodonín a Lázně Hodonín. Dále pokračujeme ve spolupráci s Nemocnicí TGM Hodonín, ČČK Hodonín, Státním zdravotním ústavem, Krajskou hygienickou stanicí. V rámci práce s mládeží se na různých aktivitách podílely také místní základní školy a školní a studentský parlament, spolupráce probíhá také se středními školami. Dále proběhla v letošním roce spolupráce s místní skupinou Rozběháme Hodonín, s Oddílem sportovního plavání Hodonín a Veslařským klubem Hodonín.

ROK 2025



4. Kampaně zaměřené na zdraví a prevenci nemocí

4.1. Dny Zdraví – duben

Světový den zdraví, připomínaný každoročně 7. dubna, je globální iniciativou Světové zdravotnické organizace (WHO), která si klade za cíl upozornit na aktuální témata spojená se zdravím a jeho ochranou. V Hodoníně se tento den tradičně proměňuje v měsíc aktivit zaměřených na podporu zdraví. Po celý duben se konají různé přednášky, workshopy, vzdělávací akce a komunitní aktivity, které nabízejí obyvatelům možnost získat nové poznatky o zdravém životním stylu, prevenci nemocí či duševní pohodě. V letošním roce byl v rámci Dnů zdraví přichystán také program pro seniory ve spolupráci s organizací hejbnikostrou. Kromě toho byly uspořádány také společné výběhy pro veřejnost a ukázkové lekce spinningu.

Témata akcí v Hodoníně se zaměřují na:

- Podporu zdravé výživy a pohybových aktivit.
- Osvětu v oblasti prevence civilizačních nemocí.
- Péči o duševní zdraví a relaxační techniky.
- Vzdělávání o ochraně životního prostředí a jeho vlivu na zdraví.

Tyto aktivity jsou důležitou součástí strategie města, která podporuje nejen individuální zdraví občanů, ale i celkovou pohodu komunity. Světový den zdraví a jeho rozšíření na celý měsíc symbolizuje závazek Hodonína být městem, které pečuje o zdraví a kvalitu života svých obyvatel. Akcí se dohromady účastnilo cca 600 lidí.

4.2. Letní den zdraví 23.7.

Letní den zdraví, pořádaný na městském koupališti v Hodoníně, se stal oblíbenou akcí, která propojuje vzdělávání, zábavu a osvětu zaměřenou na zdravý životní styl a prevenci. Akce se konala ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem (SZÚ) a Ligou proti rakovině. Letošní ročník přilákal přibližně 150 návštěvníků, kteří si mohli užít bohatý program a získat cenné informace o ochraně zdraví během léta.

Akce nabídla návštěvníkům možnost nejen vzdělávání, ale také aktivního zapojení do praktických ukázek a diskusí s odborníky. Letní den zdraví tak přispívá k posilování povědomí o zdravém životním stylu a zodpovědném přístupu k sobě i k ostatním.

4.3. Dny zdraví – říjen

Říjen v Hodoníně tradičně patří Dnům zdraví, pestré akci zaměřené na podporu zdravého životního stylu, prevenci a osobní rozvoj. Letošní program nabídl širokou škálu aktivit, které zaujaly obyvatele všech věkových kategorií.

Akce zahrnovala přednášky zaměřené na témata jako meditace, výživa, astrologie a prevence nemocí. Účastníci si mohli vyzkoušet fyzioterapeutická a kondiční cvičení nebo se zapojit do lekcí meditace, které podpořily jejich duševní i fyzickou pohodu.

V letošním roce se mezi aktivity zařadila také plavecká soutěž měst. Ve které Hodonín obsadil 5. místo. V rámci říjnových Dnů zdraví proběhlo také darování krve se Studentským parlamentem, tato akce přilákala prvodárce ze stran studentů a určitě ji plánujeme zopakovat také v následujících letech. Pro veřejnost v rámci spolupráce s VZP a SZÚ byla připravena také možnost měření tělesných hodnot, jako krevního tlaku, cholesterolu a BMI. V rámci praktických workshopů byl uspořádán například workshop správné chůze a ukázky pedologických pomůcek. Senioři si užili špekáčkový turnaj v kuželkách, který přinesl radost a spoustu zábavy.

Dny zdraví potvrdily svou důležitost jako prostor pro vzdělávání, inspiraci a posílení komunitního ducha.



5. Kampaně zaměřené na prevenci úrazů, závislosti a bezpečnost provozu

5.1. Národní dny bez úrazu

Město Hodonín pořádalo pro předškolní děti mateřských škol v Hodoníně během Národních dnů bez úrazu akci „Cestovat zdravě a bezpečně“. Cílem je pozvolné působení na děti předškolního věku k získání praktických dovedností v dopravní výchově. Tato kampaň, má zvýšit informovanost o rizicích úrazů, a naopak snížit jejich počet a závažnost. Ve spolupráci s Městskou policií proběhlo pro děti z mateřských škol v termínu od 17.6. do 19.6. na ZŠ Vančurova dopravní hřiště.

Další akcí v rámci této kampaně bylo uspořádání Zlobíkové stezky pro děti z MŠ ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem. Interaktivní program Zlobíkova stezka se zaměřuje na podporu zdravého životního stylu. Cílem je předat dětem informace hravou a zábavnou formou, při které se co nejvíce zapojují do práce a zjišťují, proč je důležité se o své zdraví starat. Program se zaměřuje na dentální zdraví, hygienu rukou, prevenci úrazů /první pomoc/ a na správnou výživu.

5.2. Evropský týden mobility-16. – 22.9.

Evropský týden mobility (ETM), který každoročně probíhá od 16. do 22. září, upozorňuje na význam udržitelné dopravy a zdravého životního stylu. Hodonín se k této iniciativě připojil i letos a připravil pestrý program zaměřený na pohyb, ekologii a bezpečnost.

Mezi hlavní aktivity patřil cyklovýlet s dětmi z dětského domova a společný výběh se skupinou Rozběháme Hodonín. Vyvrcholením týdne byl Den bez aut. Letos byl program již od rána, kdy pro všechny, kteří v tento den šli do práce nebo školy pěšky nebo jeli na kole byla přichystána snídaně na pěší zóně ve spolupráci s rádiem Jih. Program poté v odpoledních hodinách pokračoval na náměstí, přinesl atraktivní program pro děti i dospělé. Návštěvníci si mohli vyzkoušet trenažér převrácení vozu, děti si užily nafukovací dopravní hřiště, a městská policie předvedla praktické rady pro bezpečné chování na silnicích. Český červený kříž se zaměřil na ukázky první pomoci, důležité při dopravních nehodách. Byla zde také možnost odevzdat staré nepotřebné menší elektrospotřebiče a dozvědět se nové informace z oblasti třídění odpadu. Po celý tento den bylo v Hodoníně MHD zdarma.



6. Kampaně zaměřené na udržitelný rozvoj

6.1. Hodina Země – 22.3.

Hodina Země je celosvětová událost, která se koná každý rok v poslední sobotu v březnu. Během této akce jsou jednotlivá města, firmy a jednotlivci vyzváni, aby na jednu hodinu vypnuli nezbytná světla a elektroniku, což symbolizuje jejich závazek k ochraně životního prostředí. Cílem Hodiny Země je připomenout význam udržitelného přístupu k životnímu prostředí, omezení emisí skleníkových plynů a podpora ochrany přírody. V Hodoníně zhasínáme radnici a Masarykovo náměstí

6.2. Den Země – duben

Den Země, který se každoročně slaví **22. dubna**, je celosvětovou oslavou zaměřenou na ochranu přírody a udržitelný rozvoj. Cílem této iniciativy je zvýšit povědomí o významu šetrného přístupu k životnímu prostředí a motivovat lidi k aktivnímu zapojení do péče o naši planetu.

Město Hodonín se v roce 2025 připojilo k oslavám Dne Země prostřednictvím několika zajímavých a edukativních akcí, jako například přednášky v knihovně, komunitní akce samo se to neuklidí, různé výtvarné dílničky pro děti Den Země v Zoo a Domě přírody Hodonínské Dúbravy. Veřejnost se mohla také zúčastnit dvou ornitologických vycházek.

Cílem těchto akcí bylo inspirovat občany k odpovědnějšímu přístupu k životnímu prostředí, podpořit zájem o ekologii a posílit komunitního ducha.

6.3. Miniekojarmark – 16.4.

Miniekojarmark je iniciativa poskytující příležitost pro místní organizace a neziskové sektory prezentovat a prodat své výrobky. Tento jarmark se zaměřuje na ekologické a recyklované materiály, podporuje udržitelnost a je součástí oslav Dne Země. Účastní se ho organizace jako Centrum pro rodinu, skauti, Zelený dům pohody, lesní školka Liščátka, Kotva-Charita, Oáza, Všeobecná zdravotní pojišťovna a paní Pavla Soukalová s výrobky z mýdla. Součástí akce je také spolupráce s Eko-komem v rámci akce „Tonda obal“, která zdůrazňuje odpovědný přístup k obalům a recyklaci. Tímto způsobem jarmark podporuje ekologické úsilí a sdružuje lokální komunitu ve prospěch životního prostředí.

6.4. Férová snídaně – 10.5.

Férová snídaně je celorepubliková komunitní akce, která upozorňuje na význam férového obchodu (fair trade) a odpovědné spotřeby. Koná se každoročně druhou květnovou sobotu a jejím cílem je podpora pěstitelů v rozvojových zemích i místních producentů.

Hodonín se v roce 2025 zapojil formou pikniku na pěší zóně, kde se lidé sešli k příjemnému dopoledni s fairtradovými potravinami a lokálními produkty. Účastníci si přinesli vlastní snídaně, které odrážely myšlenku podpory udržitelné spotřeby a odpovědnosti.

Akce nejen propojila komunitu, ale také upozornila na důležitost férových podmínek pro pěstitele a potřebu posilovat lokální ekonomiku. Férová snídaně se stala oblíbenou tradicí, která podporuje společné hodnoty a odpovědný přístup k životnímu prostředí i lidem.

6.5. Hodonínské dny pro klima – červen

V období 25. května až 24. června 2025 proběhl první ročník Hodonínských dnů pro klima, které nabídly měsíční program zaměřený na ochranu klimatu, životního prostředí a osvětu veřejnosti. Akce

byla koncipována jako praktické naplňování cílů schválené Adaptační strategie města Hodonína, jež klade důraz na informovanost občanů a posilování klimatické odolnosti komunity.

Program zahrnoval více než deset různorodých aktivit – od odborných seminářů a přednášek přes exkurze a komentované prohlídky až po kulturní a sportovní události. Mezi nejvýznamnější patřila odborná konference Život po živlu – odolnost měst a obcí jako klimatická výzva, cyklojízda Tour de Tornádo, komunitní SWAP rostlin, ekologické dílničky pro děti, přednášky o přírodě Doubravy či výroční program v Domě přírody Hodonínské Dúbravy.

Do příprav a realizace se zapojily městské organizace, školy, odborníci i neziskové subjekty. Akce oslovila širokou veřejnost napříč generacemi a podpořila zájem o udržitelný životní styl, přírodu a klimatická témata. První ročník ukázal potenciál dlouhodobého a systematického vzdělávání obyvatel v oblasti klimatické změny a environmentální odpovědnosti.



7. Komunitní akce

7.1. Participativní rozpočet – Vylepšíme Hodonín společně

V roce 2025 pokračovalo město Hodonín v realizaci participativního rozpočtu pod názvem Vylepšíme Hodonín společně, jehož cílem je zapojit veřejnost do rozhodování o části městských investic a podpořit projekty, které přispívají ke zkvalitnění života obyvatel. Do participativního rozpočtu byla vyčleněna částka 3 000 000 Kč, přičemž maximální výše podpory na jeden projekt byla stanovena na 750 000 Kč.

Do letošního ročníku bylo podáno šest projektů různého zaměření – od herních prvků až po rozvoj veřejného prostoru. Po odborném posouzení a projednání radou města byly k realizaci doporučeny ty návrhy, které byly technicky proveditelné, finančně udržitelné a zároveň v souladu se strategickými plány města.

K realizaci byly vybrány následující projekty:

- Kuličková dráha – nový hravý prvek ve veřejném prostoru určený zejména pro děti.
- Hravý chodník – zábavné doplnění chodníkových ploch podporující pohyb a aktivní hru.
- Rozšíření workoutového hřiště Za dráhou – rozšíření stávající sportovní plochy o další prvky pro venkovní cvičení.

Zbývající tři návrhy nebyly doporučeny k realizaci, a to zejména z důvodu jejich zařazení v jiných investičních plánech města nebo po konzultaci s městským architektem ohledně vhodnosti konceptu a umístění.

Participativní rozpočet potvrzuje, že obyvatelé Hodonína mají zájem aktivně ovlivňovat podobu svého města a přicházejí s konkrétními návrhy na jeho zlepšení. Město si tohoto zapojení váží a plánuje v programu pokračovat i v dalších letech.

Vylepšíme Hodonín společně 2025

návrh: HRAVÝ CHODNÍK



Proměna chodníku nebo asfaltové plochy v interaktivní a zábavné místo pro děti. Pomocí barevných maleb vznikne veřejný herní prostor, který podpoří pohyb, tvořivost a hru.

Místo realizace: obnova současných hřišť, prostor v kasárnách u Varty, asfaltová cesta na Očovských loukách



Vylepšíme Hodonín společně 2025

návrh: KULIČKODRÁHA



Venkovní veřejná kuličková dráha, která bude sloužit jako atraktivní herní prvek pro děti i dospělé. Dráha bude navržena tak, aby umožnila různé herní scénáře a podporovala fyzickou aktivitu.

Místo realizace: v Bažantnici pod kopcem u lanového hřiště

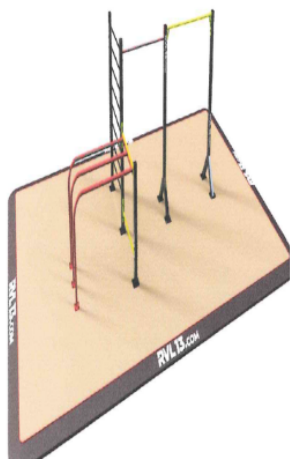


ZDRAVÉ
MĚSTO
HODONÍN



Vylepšíme Hodonín společně 2025

návrh: ROZŠÍŘENÍ WORKOUT HŘIŠTĚ



Rozšíření současného hřiště o freestyleové prvky. Nová nabídka využití, lepší podmínky pro trénink i pořádání soutěží.

Místo realizace: workoutové hřiště Za Dráhou



ZDRAVÉ
MĚSTO
HODONÍN



7.2. Do práce na kole

Do výzvy se zapojilo 99 účastníků, kteří vytvořili 39 týmů. Společnými silami během května překonali více než 35 100 kilometrů – ať už na kole, pěšky nebo během. Tímto výkonem se jim podařilo ušetřit přibližně 5 616 kilogramů emisí CO₂, které by jinak vznikly při cestování autem.

V průběhu květnové výzvy nesměla chybět tradiční cyklojízda. Ta vedla po malebných cyklostezkách v Hodoníně a jeho nejbližším okolí, což poskytlo účastníkům nejen sportovní vyžití, ale i možnost užít si krásy místní přírody.

Součástí výzvy byly i doprovodné akce – například oblíbená společná cyklojízda Hodonínem a okolím, nebo možnost bezplatného vstupu do ZOO Hodonín, Domu přírody Hodonínské Dúbravy či na krytý bazén.

Vyvrcholením celé kampaně bylo slavnostní vyhlášení výsledků, které proběhlo 11. června v Pivnici u Harryho. Byli oceněni nejlepší cyklisté a chodci, vylosovány byly i tři týmy, které splnily pravidelnost, a nechyběla ani tombola pro všechny, kdo se výzvy aktivně zúčastnili.

7.3. 10 000 kroků

Město Hodonín se v říjnu aktivně zapojilo do celorepublikové výzvy 10 000 kroků, která si klade za cíl podpořit zvýšení pohybové aktivity obyvatel. Výzva je určena pro všechny, bez ohledu na věk, fyzickou kondici či to, zda sportujete pravidelně nebo jen příležitostně – každý krok se počítá!

V rámci této výzvy se letos zapojilo celkem 95 měst a Hodonín se umístil na 45. místě. Město reprezentovalo 75 aktivních účastníků, kteří společně nachodili úctyhodných 12 831,34 kilometrů.

Nejlepší muž: Marek Hřebík získal 385,15 bodů a nachodil 374,59 km

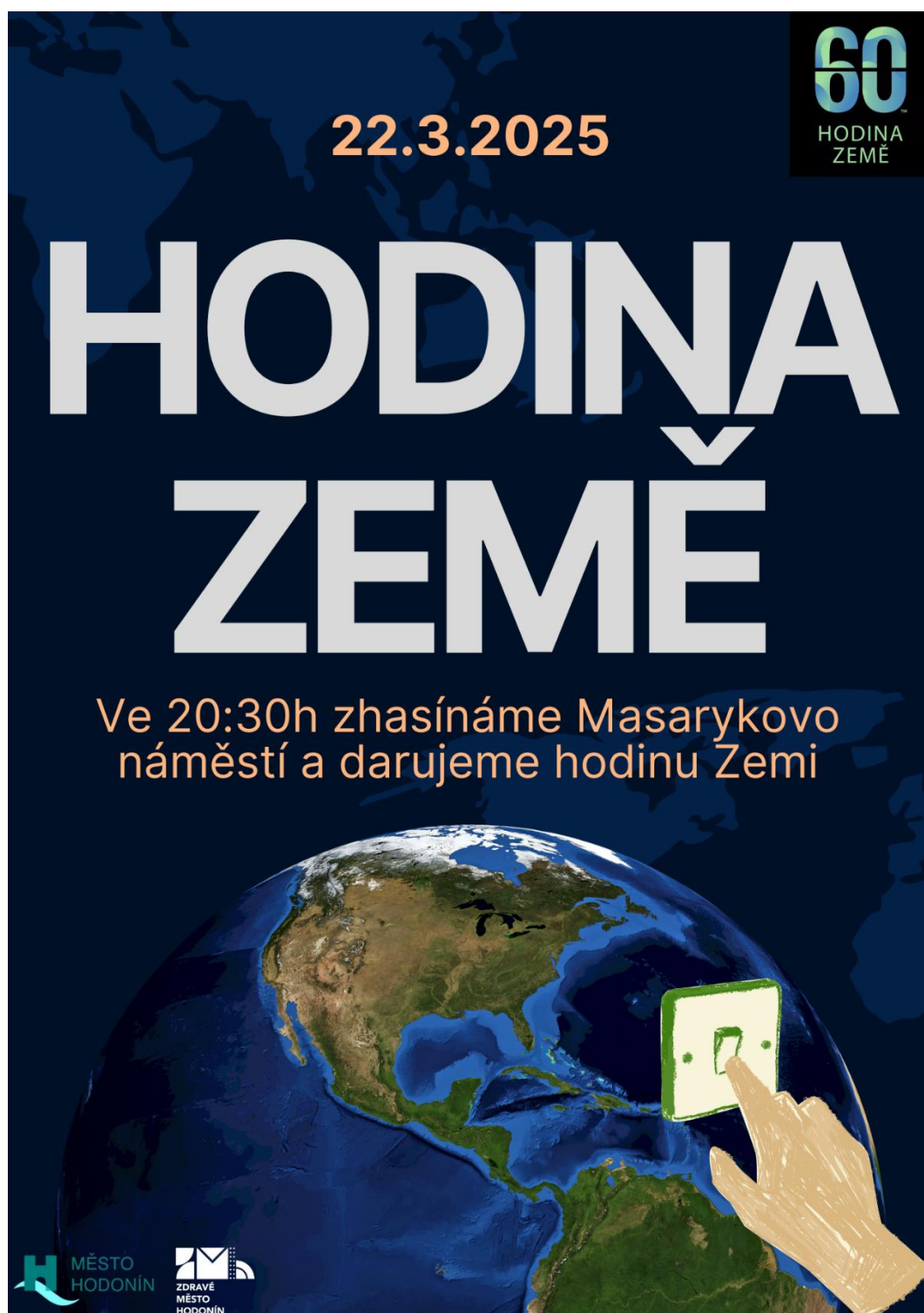
Nejlepší žena: Jitka Bachurková získala 452,27 bodů s nachozenými 578,21 km

Nelepší tým: ORL tým získal 2165,48 bodů a dohromady nachodil 2 661,69 km

Nejmladším účastníkem byl Matěj Hřebík (13 let), ten nachodil celkem 42,94 km



Plakáty z akcí



DEN ZEMĚ 2025

1.4. /17:00/ Zelené palivo aneb když potraviny pomáhají tělu, aby si pomohlo samo

Jak zjednodušit, ale zároveň nutričně obohatit jídelníček rukou přírody nebo jak pomoci tělu k eliminaci léků? Na to vám odpoví Markéta Škrobáčková. Místo konání: Městská knihovna, přednáškový sál

10.4. /17:00/ Vývoj klimatu v záznamu přírody i lidské společnosti

Přednáška Ing. Josefa Kyncla se zaměří na metody a zdroje informací o vývoji klimatu v minulosti, včetně analýzy letokruhů stromů, ledovcových vrstev, vulkanických aktivit a historických pramenů. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

17.4. /17:00/ Ptačí park Kosteliska - obnova přírody v nivě říčky Kyjovky

Přednáška se zaměří na obnovu přírodního prostředí v oblasti Kyjovky, kde probíhá revitalizace mokřadů a mokřých biotopů. S Gašparem Čamlíkem. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

23.4. Zakleté království recyklace

Program pro veřejnost v Centru pro rodinu, Štefánikova 15

22.4. /17:00/ Život v souladu s přírodou: zkušenosti a praktické tipy

Přednáška Lucie Janíkové o zkušenostech soběstačných komunit a tipy, jak zmírnit ekologickou stopu, včetně odkazů na české organizace nabízející alternativní řešení. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

25.4. /17:00/ Vznik CHKO Soutok a co bude následovat

Přednáška představí proces vyhlášení CHKO a následnou ochranu přírody v lužní oblasti soutoku řek Moravy a Dyje, včetně klíčových kroků a opatření na ochranu unikátního ekosystému. S Anežkou Bartošovou a Filipem Šálkem. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

27.4. /13:00-17:00/ Den Země v Domě přírody a v ZOO Hodonín

Přijďte oslavit Den Země do ZOO a Domu přírody! Těšit se můžete na komentovaná krmení zvířat, setkání s kontaktními zvířaty, stanoviště Zálesáků i malování na obličeje. V zahradě Domu přírody čekají soutěžní úkoly pro děti od 3 do 15 let – za jejich splnění získají volný vstup do ZOO i Domu přírody.

29.3. Samoseto neuklidí

Pořádá Srdce PRO Hodonín, místo srazu bude upřesněno

1.4. – 30.4. / REMOBIL – projekt sběru nepotřebných mobilních telefonů

Zapojte se do čtvrtého ročníku akce Recykluj mobil! Až do konce dubna bude ve vestibulu Městské knihovny Hodonín umístěna sběrná krabice, kam můžete starý mobil odložit.

Tvoření pro děti v Městské knihovně

4.4. /14:00-17:00/ Tvořivá dílna – Přírodní spinner craft

Přijďte si s lektorkou Michaelou Záleskou vytvořit svoje vlastní kolečko s měnícími se obrázky na téma Dne Země.

11.4. /14:00-16:00/ Výtvarná dílna – Veselý velikonoční ptáček

S lektorkou Miladou Českovou si vyrobíte z barevných papírů a peříček ptáčka jako zápis do jarního osení.

Dílničky v Domě přírody

5.4. Kreativní dílna – zdobení kraslic pod vedením zkušených malářeček,

12.-13.4. a 18.4.-21.4. Samoobslužné dílničky „Od vajíčka ke kraslici, od přírody ke tradici“

16.4. /10:00-17:00/ - MINIEKOJARMARK na pěší zóně

Stánky s výrobky neziskových organizací a informační stánky zdravotních pojišťoven. Knihovnický swap – přijďte vyměnit kabelku, bižuterii, či knihu, která vám leží doma na polici. Pěší zóna v Hodoníně

Ornitologické vycházky s Ondřejem Ryškou

6.4. /8:00/ Exkurze za lesním ptactvem Hodonínské Důbravy

Sraz v Domě přírody, S sebou: pevnou obuv a dalekohled

23.4. /16:00-18:00/ Exkurze za ptactvem do lázeňského parku

Sraz: autobusová zastávka u nemocnice

Orientační rozbor vody za 700,- Kč. Akce se koná ve dnech 22.4. – 24.4. a 28.4. – 30.4.

Prosíme zájemce, aby si vyzvedli sterilní lahve na odběr v naší laboratoři po-pá od 7.00 do 15.00 na adrese firmy: Chemila, spol. s r.o., Za Dráhou3, Hodonín



SVETOVÝ DEN ZDRAVÍ

Z A Č Í N Á M E

dubna
2025

3. 4. /17:30/- ROZVOJ MYSLI PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT s Dášou Kožinovou

Naše mysl je klíčem ke spokojenému životu. Ukážeme si čtyři pilíře - naději, sebe-účinnost, odolnost a optimismus a jak je můžeme rozvíjet, abyste lépe zvládali výzvy každodenního života, posílili sebe a našli cestu k životní pohodě. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

3. 4., 10. 4., 17. 4., 24. 4. /9:30 - 10:30/ CVIČENÍ NA ŽIDLÍ A U ŽIDLE

Protahovací a posilovací cvičení s prvky Tai Chi a Čchi-Kung s lektorkou Miladou Čechovou. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál

3. 4. /10:00 - 12:00/ SONS poradenství pro zrakově postižené

Odborné poradenství poskytne sociální pracovnice SONS Kyjov Hana Šrámková. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, oddělení ProSenior

7. 4. /17:30/- RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO UVOLNĚNÍ TĚLA A MYSLI s Dášou Kožinovou

Trochu teorie, ale zejména praxe. Vyzkoušíte si techniky, které uvolní vaše tělo a uklidní mysl. Objevíte způsoby, jak čelit každodennímu stresu, obnovit energii a zlepšit svou celkovou pohodu. Relaxace není zábava, ale nutnost! Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

7. 4. /18:00 - 19:00/ TAI-CHI s lektorkou Miladou Čechovou

Přijďte si vyzkoušet Tai Chi - harmonické cvičení pro tělo i mysl, které zlepšuje rovnováhu, uvolňuje stres a posiluje zdraví. Vhodné pro všechny věkové kategorie! Nutná rezervace předem. Informace na telefonu: 772 269 843. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

8. 4. /9:30 - 10:30/ HRÁTKY S PAMĚTÍ s Miladou Čechovou

Pravidelné trénování paměti s lektorkou Miladou Čechovou. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

8. 4. /9:00 - 12:00/ DEN SE SONSEM

Přijďte si vyzkoušet život ve tmě a seznámit se s pomůckami pro zrakově postižené. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

8. 4. /17:00/ POJĎME SPOLU MLUVIT ANEB ABY BYLO DOMA DOBRĚ - Zvládání stresu a emocí v rodinném prostředí

Přednáška Centra pro rodinu zaměřená na podporu rodin v porozumění a zvládání emocí, s cílem zlepšit vzájemnou komunikaci a vztahy. Naučíte se techniky pro zvládání stresu, hněvu a úzkosti, a podpoříte zdravé emoční prostředí v rodině. S lektorkami Mgr. Monikou Zálesákovou a Mgr. Dagmar Lukešovou. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

9. 4. /8:00 - 16:00/ SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ NA VZP

Pro širokou veřejnost stánek k propagaci a prezentaci zdravého způsobu života a zdravotní prevence, budeme provádět orientační měření krevního tlaku a tuků v těle. Místo konání: Štefánikova 14, klientská hala.

9. 4. /17:00/ PŘEDNÁŠKA BYLINY A MED UZDRAVÍ VÁS HNED s Miladou Čechovou

Využití všech produktů a léčivých bylin v prevenci zdraví i při řešení akutních zdravotních problémů. Další možnosti využití je kosmetika, masáže, profylaxe nebo neškodný doplněk při zážití. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

14. 4. /17:30/ BĚŽECKÉ PŘÍBĚHY Jitky Bachurkové a jejích hostů

Jak začít běhat, vydržet, neztratit motivaci vám bude vyprávět ambasadorka Rozběháme Hodonín a hosté. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

15. 4. /17:00/ ABY ŽÁDA NEBOLELA

Přijďte se dozvědět, jak předcházet bolestem zad a zlepšit svůj pohybový stereotyp. Fyzioterapeutka Pavlína Schenelová vás provede základy prevence a edukace, jak se správně hýbat a sedět. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

16. 4. /17:30/ PŘEDNÁŠKA O ZÁKLADECH A MÝTECH VE VÝŽIVĚ s nutriční terapeutkou Ing. Irenou Blechovou

Přijďte na přednášku o základech zdravé výživy a nejčastějších mýtech, které kolem stravování kolují. Dozvíte se, jaké informace jsou vědecky podložné a které rady jsou jen zavádějící. Získejte praktické tipy pro vyvážený jídelníček a zdravější životní styl! Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

22. 4. /10:30 - 11:45/ E - BEZPEČÍ PRO SENIORY

Díky projektu CEDMO2 se seznámíme s problematikou umělé inteligence, která nabízí jak možnosti, tak i rizika. S lektorem Dominikem Voráčem. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál

23. 4. /17:30/ Rodinné konstelace „Uctívání našich předků“ s Lubicou Šupovou

Rodinné konstelace se zabývají naším vztahem k rodinným předkům, od nichž čerpáme životní sílu a lásku. Tyto hluboké vazby ovlivňují naše fyzické i duševní zdraví. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

24. 4. 2025 /17:00/ STAŇ SE SÁM SOBĚ VÝŽIVOVÝM

PORADCEM aneb jak si nastavit výživu pro lepší zdraví a kondici
Získejte informace k tomu, abyste se mohli po vlastní ose vydat na cestu ke zdravějšímu životnímu stylu. Přednášku vás povede Mgr. Jan Čaha Ph.D., garant vzdělávacího zařízení Fitness Institut. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

28. 4. /17:30/ LEKCE FELDENKRAISOVY METODY

„POHYBEM K SEBEUVĚDOMĚNÍ“ s fyzioterapeutkou Danou Horáckovou.

Metoda je cestou sebezoroje prostřednictvím pohybu - rozvíjí tělesné i mentální schopnosti člověka bez rozdílu věku a kondice. Podporuje schopnost člověka nakládat s koordinací svého pohybu ekonomicky a přistupovat k sobě citlivě. Pohodlné oblečení, karimatky a ručník i deku s sebou, počet míst omezen. Rezervace na: 775 602 331. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

29. 4. /17:00/ SPORT S HENDIKEPEM, beseda s Tadeášem Křížem

Tadeáš Kříž, 29letý sportovec z Hodonína, žije od 17 let se zrakovým hendikepem, a i přesto se věnuje vrcholovému sportu. Od malíka se zaměřuje na cyklotrial a je aktuálním českým reprezentantem v alpském paralympijském sportu. V současnosti vrchol jeho příprava na zimní paralympijské hry, které se budou konat v italské Cortině. Přijďte si poslechnout jeho příběh. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

SPECIÁLNÍ NABÍDKA UNIVERZITY VOLNÉHO ČASU

25. 4. /17:00 - 19:00/ CHUTNÁ A VYVÁZENÁ VÝŽIVA

- seminář s ochutnávkou zdravých pokrmů s Dagmar Sedláčovou

Délka semináře: 2 hodiny
Počet účastníků: 20
Cena: 230 Kč

CÍL SEMINÁŘE:

- Seznámit účastníky se základy zdravé výživy.
 - Ukázat praktické tipy pro zlepšení výživy.
 - Představit alternativy tradičních jídel zdravější verze běžných pokrmů, které jsou chutné a vyvážené.
 - Poskytnout praktické ukázky: ochutnávka připravených pokrmů.
 - Podpořit pozitivní vztah k jídlu: ukázat, že zdravá strava nemusí být nudná nebo složitá.
 - Kapacita semináře - 20 osob. Cena na osobu 230 Kč. Přihlášky a platba v knihovně v hotovosti předem.
- Přihlášení možné od 2. 4. 2025 na webových stránkách knihovny nebo v Oddělení pro dospělé. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál

DOPOLEDNÍ PROGRAM PRO SENIORY 60+

Chcete se cítit lépe a mít více energie? Přijďte si během dubna vyzkoušet různé druhy cvičení pro seniory ZDARMA a užít si pohodovou a přátelskou atmosféru v areálu Veseláckého Klubu Hodonín.

STŘEDA 2. 4. a 16. 4. /9:00 - 10:00/ NORDIC WALKING

- přednáška a ukázková lekce (možnost zapůjčení holi zdarma)

STŘEDA 9. 4., 23. 4., 30. 4. / 9:00 - 10:00/ ZDRAVÁ ŽÁDA, BODY BALANCE

PONDĚLÍ, ÚTERÝ, ČTVRTEK /10:15 - 11:15/- Lekce Body Balance / Cvičení s dřevěnými tyčemi / Cvičení s overbally / Kruhový trénink / Cvičení pro zdravá záda

Za hezkého počasí cvičíme i venku. S sebou sportovní oblečení, tenisky, plát, ručník a dobrou náladu :) Rezervujte si své místo na tel. č. 776 377 906. Více informací naleznete na stránkách: www.hejbnikostrou.cz

ROZBĚHEJME HODONÍN

Přidejte se k našim společným výběhům a užijte si radost z pohybu! Připraveny jsou dvě trasy - jedna pro začátečníky a druhá pro zkušenější běžce. Nezáleží na vašem tempu, hlavní je si to užít, a ve skupině jde všechno lépe!

15. 4. /17:00/ VELIKONOČNÍ VÝBĚH

2 trasy: 5 km a 10 km + chodci. Sraz u radnice, Masarykovo nám. 53/1

29. 4. /17:00/- ČARODĚJNICKÉ PROBĚHNUTÍ

Trasa cca 5 km + chodci cca 3 km. Sraz u radnice, Masarykovo nám. 53/1

CVIČENÍ TJ SOKOL

9. 4. /9:00 - 10:00/ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY pod vedením Vlasty Veselé, TJ Sokol

10. 4. /17:00 - 18:00/ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ pod vedením Zuzany Šefčíkové

Místo konání: Sokolovna, Velkomoravská 2.

SPINNING

7. 4. /18:00/ LEKCE SPINNINGU PRO ZAČÁTEČNÍKY

Místo konání: Spinning Hodonín, Komenského ul., nutná rezervace na tel. č. 775 373 720

27. 4. /17:00/ LEKCE SPINNINGU PRO ZAČÁTEČNÍKY

Místo konání: Spinning Hodonín, Komenského ul., nutná rezervace na tel. č. 775 373 720



DO PRÁCE NA KOLE

pěšky či poklusem

15. ročník Květnové výzvy
výzva 1.–31. 5. 2025
po celém Česku

#POŘÁDÁ ĀUTOMAT



**Přijměte
Květnovou výzvu!**
dopracenakole.cz



Generální
partneři



Národní
partneři



Partneři



Hlavní mediální partner



Mediální
partneři



Férová snídane

Přijďte si zapiknikovat na podporu
pěstitelů a pěstitelek ve světě!



sobota

10/5/2025

místo a čas

za deštivého počasí

www.ferovasnidane.cz

Ukažte svůj zájem o životy lidí pěstujících kávu, kakao nebo banány v dalekých zemích Afriky, Asie a Latinské Ameriky. Díky Fairtrade se pěstitelé lépe užívají svou prací, pěstují šetrněji k životnímu prostředí a jejich děti se mohou vzdělávat. Oslavte Světový den pro fair trade. Vyrazte na komunitní piknik a posnídejte s lidmi ze sousedství férově. Stačí si do košíku přidat fairtradové dobroty, přizvat známé a připojit se k Férové snídani!



Projekt byl podpořen z prostředků
České rozvojové agentury v rámci
Zahraniční rozvojové spolupráce ČR



Koordinuje Fairtrade Česko a Slovensko,
organizují stovky dobrovolníků
a dobrovolnic po celé republice

VYLEPŠÍME HODONÍN SPOLEČNĚ 2025

Zapojte se do
participativního
rozpočtování v Hodoníně
a získejte pro svůj projekt
až 750 000 Kč

**MÁTE
NÁPAD?**

I. Podání projektu

květen - červenec

II. Představení projektů
září

III. Hlasování

říjen - listopad

**DEJTE
NÁM O
NĚM
VĚDĚT!**

**Celkem budou
rozděleny 3.000.000 Kč**

Více informací na:

<https://hodonin.pincity.cz/participativni-rozpocet/2025>



HODONÍN místo, kde chceme žít...



NÁRODNÍ DNY BEZ ÚRAZU 2025

ZDRAVÍKOVA STEZKA

Interaktivní program se zaměřuje na podporu zdravého životního stylu u dětí. Cílem je předat dětem informace hravou a zábavnou formou, při které se co nejvíce zapojují do práce a zjišťují, proč je důležité se o své zdraví starat.

16.6. /10:00/ - MŠ Jánošíkova
23.6. /10:00/ - MŠ Mozaika
26.6. /10:00/ - MŠ Jilemnického

DOPRAVNÍ HŘIŠTĚ

„Cestovat zdravě a bezpečně“. Cílem je pozvolné působení na děti předškolního věku k získání praktických dovedností v dopravní výchově.

17.6. /8:15/ MŠ Jilemnického
/9:15/ MŠ Pravoslava Veselého
/10:15/ MŠ Mozaika
18.6. /8:15/ MŠ Lužní
/9:15/ MŠ Lužní + Štefánikova
/10:15/ MŠ Jánošíkova + Vrchlického
19.6. /8:15/ MŠ Sídlištní 2



Město Hodonín informuje návštěvníky, že bude z akce pořízena fotodokumentace za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonína či v tištěných materiálech. Pokud nebudete s pořízením a zaznamenáním fotografie své osoby souhlasit, můžete svá práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci GDPR.





Evropský týden

15. – 22. září 2025

MOBILITY

22. 9. 2025 SNÍDANĚ

Pěší zóna / od 6:00

- pro všechny, kdo dorazí pěšky nebo na kole do práce či školy
- zdravá a chutná snídaně jako poděkování za šetrnou dopravu



MHD ZDARMA PO CELÝ DEN

- podpora udržitelné a dostupné dopravy pro všechny

ODPOLEDNÍ PROGRAM

Masarykovo náměstí / od 15:00

DEN BEZ AUT

- Simulátor přetočení a nárazu vozu
- Stánek Českého červeného kříže
- Prevence a aktivity Městské policie
- Dopravní hřiště pro děti
- Nafukovací atrakce
- Ukázky florbalu a spinningu

DALŠÍ AKCE

Masarykovo náměstí



Sobota 6. 9. 2025

Sraz v 9:00 / Masarykovo náměstí
**CYKLOJÍZDA S DĚTSKÝM
DOMOVEM**

Pondělí 15. 9. 2025

ROZBĚHÁME HODONÍN

- od chůze do běhu
- Sraz v 18:00 / Masarykovo náměstí
- Vhodné pro začátečníky i běžce

Neděle 21. 9. 2025

Sraz v 10:00 / Masarykovo náměstí
**CYKLOVYJÍŽDKA
S KLUBEM
ČESKÝCH TURISTŮ**

- trasa po krásách okolí Hodonína
- podrobnosti na webu KČT



ZDRAVÉ MĚSTO HODONÍN



Registrujte se do výzvy
10 000 kroků od 1. 9. 2025
www.desettisickroku.cz

LETNÍ DEN ZDRAVÍ

NA LETNÍM KOUPALIŠTI HODONÍN

STŘEDA

23.7.2025

10:00 - 15:00

- PREVENCE KOUŘENÍ, HIV A NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ, SAMOVYŠETŘENÍ
- DŮLEŽITOST PITNÉHO REŽIMU
- SPRÁVNÁ HYGIENA RUKOU
- SKLADOVÁNÍ POTRAVIN V LETNÍCH MĚSÍCÍCH
- ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

DNY ZDRAVÍ

podzim 2025

1. 10. / PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST

Plavecká soutěž měst ze všechy male i velké plavce k aktivnímu zapojení. Přijďte si zaplatit, podpořit své město a užít si sportovní atmosféru – vstup je po dobu otevření krytého bazénu ZDARMA.

1. 10. /17:30/ NADJI SVOU CESTU ŽIVOTEM

Kateřina Holešinská
Klíčovým předpokladem ke zdraví a spokojenosti člověka je celistvost. Abychom ji mohli poznat a pochopit, je nutné nahlédnout ke svým kořenům, posílit dovednosti pro vybudování a udržování zdravých mezilidských vztahů a získat schopnost pracovat s vlastní nedokonalostí. K tomu všemu je třeba uvědomění si vlastních potřeb, sundání „masek“ a nalezení vnitřní motivace.
Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

2. 10. /17:30/ MIKROBIOM, kvalita potravin a zdraví
Mgr. Marci Vilánková, Významná badatelka v oblasti informační medicíny, lektorka řízení detoxikace organismu a spolupracovnice firmy Joals, navštívil město Hodonín a dala přednášku, týkající se vážného zdravotního tématu kvality potravin a souvislosti se stávajícími chorobami. Místo konání: Masarykovo muzeum – Sál Evropa, Národní třída 21

4. - 11. 10. / Výstava na stromech

Výstava na stromech plníš putavé příběhy ze světa fair trade a odpovídá spotřebě. Přijďte se projít Lázenským parkem v Hodoníně a objevte fotografie i informace, které inspirovali k flexibilitě přístupu k lidem i přírodě.
Zařizuje ISS Hodonín

4. 10. /10:00/ Workshop zdravého běhu

a kompenzační cvičení. Přijďte běhat, protáhněte tělo se zkušeným trenérem Miroslavem Buitanem. Cena 990 Kč.
Více info www.rozbehamehodonin.cz termínovka

5. 10. /18:00/ Lekce spinningu s lektorkou

Mgr. Miroslava Buitanem, lektorkou spinningu Hodonín, Komenského 17a, Hodonín

6. 10. /17:30/ Ženské meditace s Tablou Šupou

Meditace je technika pro uvolnění a pomůže vám zpracovávat bloky buď na fyzické nebo mentální úrovni. Ženské meditace jsou zaměřené na propojení s ženskou energií, vnitřní moudrostí, citlivostí a intuicí.
Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

7. 10. / Špelečkové turnaj v rukových kužlech

Pořádá svaz zdravotně postižených občánků Hodonín v areálu os. Otáza Hodonín, Rybářská 32

7. 10. /17:30/ Měření cholesterolu, krevního tlaku a indexu BMI

- Zdravý životní styl - výživa a pohyb
Ve vestibulu Městské knihovny Hodonín proběhne od 13:00 do 16:30 měření cholesterolu, krevního tlaku a BMI. Od 16:30 následuje přednáška Mgr. Nekvapilové na téma zdravého životního stylu, výživy a pohybu ve výstavním sále.
13:00 - 16:30 měření Vestibul Městské knihovny Hodonín
16:30 přednáška Výstavní sál

8. 10. /8:00-16:00/ Den Zdraví na VZP

V klauzurní hale VZP usklozíme Den Zdraví na VZP, budeme provádět měření některých hodnot například tělesné hmotnosti, tlaku, vyhodnocení provede výživový poradce R. Radomír Niko.

8. 10. /17:30/ Tajemství empatické komunikace

- Dášaň Koliňová. Slova mohou léčit – nebo zranit. V této přednášce nahlédneme do základů každodenní komunikace a ukážeme si, jak pomocí empatie budovat důvěru, zvládat konflikty a vytvářet hlubší vztahy. Dovede se konkrétní doporučení, která vás naučí mluvit srdcem a empaticky naslouchat. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

6. 10. - 10. 10. / Měření průchodnosti cév

a krevního cukru ZDARMA
Na měření je potřeba se objednat v Lidském Medicentru

13. 10. - turnaj v rukových kužlech

o pohár starosti. Pořádá městská organizace Seniorů CR Hodonín v areálu os. Otáza Hodonín, Rybářská 32

13. 10. /17:30/ Pozitivní psychologie pro náš život?

Jak prožít radostnější život? Seminář s Dáňou Koliňovou
Pozitivní psychologie není o věčném optimismu, ale o vědomé péči o to, co nám přináší smysl, sílu a radost. Ukážeme si, co nás může psychicky posilovat i v náročných obdobích a jak drobnými změnami ovlivnit vlastní spokojenost. Praktické tipy, které vás mohou posunout blíž k naplněnějšímu životu.
Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

13. 10. /18:00/ Pojď se s námi proběhnout

a popovídat. Zve vás Jitka z Rozbáháme Hodonín. Lze využít zájem centra. Místo srazu: Spinning Hodonín Komenského 17a, Hodonín

4. 10. /17:00/ cvičení CORE s Jiřinou Črlíkovou

Posilování hlubokého stabilizačního systému CORE, které pomáhá zlepšit držení těla, stabilitu i celkovou fyzickou kondici pod vedením lektorky Jiřiny Črlíkové.
Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

13. - 17. 10. - Měření glykémie (krevního cukru)

a krevního tlaku zdarma. Dále měření celkového cholesterolu za poplatek 70 Kč, kyseliny močové za 70 Kč a stanovení hodnoty CRP za 150 Kč.
Více informací k jednotlivým měřením naleznete na fb stránkách lékárny. Zdarma posouzení lékařských problémů v odborných hodinách po předchozím objednání. LÉKÁRNA DŮM ZDRAVÍ

13. - 17. 10. /9:00 - 15:00/ Ochutnávka čajů

Očista těla a Očista mysli od Inutea. Ochutnávka je zdarma. Místo konání: zelená lékárna Althea Horní Valtý 4, Hodonín

14. 10. /15:30/ Aktuální fenomény ve vztazích,

přednášející Mgr. Andrea Goliášová, Mgr. Dominika Polláková
Venovat se budeme významným aspektům ovlivňujícím manželské a partnerské soužití, vztahům, kterým tyto vztahy čelí a zdrojům, které naopak přinášejí.
Místo konání: Psychocentrum Donělek Hodonín, Škalecova - 272711 Hodonín. Nutná rezervace na tel. číle: 603 289 900

15. 10. /17:30/ Základy Feng Shui - pro praktický život

s **Hanou Štárnou**. Objevíte tajemství harmonie prostoru a života díky umění Feng Shui! Na přednášce se seznámíte se základními principy, které ovlivňují tak energii v našem domově i těle. Praktické tipy vám pomohou vytvořit prostředí podporující zdraví, klid a životní rovnováhu. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

16. 10. /17:00/ Zdraví bez problémů: když se tělo hybe, jak má

položte zad trápí čim dál víc tělo – a pilon jím lze správným pohybem a držet těla často předcházet. Fyzioterapeutka Pavlína Schenelová vás provede základy prevence, ukáže, jak se správně hybat, sedět a upravit svůj pohybový stereotyp. Získáte praktické tipy, které můžete ihned využít v běžném životě. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

13. - 17. 10. / Chemiila

- Stanovení ležetonel v teplé vodě v akci za 400,- Kč
Orientační rozbor vody v akci za 800,- Kč, termín konání 20.10. - 23.10.2025. Prosimе zhlеdnеtе, aby si vyzvedli stýlky lahve na odběr v naší laboratoři po-od od 7:00 do 15:00 na adrese firmy: Za Dálhou 3, 695 01 Hodonín

18. 10. / Pilníková jóga & brunch

- Speciální edice k Týdnu zdraví!

V rámci Týdne zdraví vás zveme na speciální dopoledne, kde vám pohybová lektorka Danka Špalková ukáže, že zdravý a efektivní pohyb může být naprosto přirozenou součástí každého dne – bez džolínky, sato s radostí.

Tři pohybové bloky, které vás inspiroji:

- Pohyb v vlastní vahou – vědomé propojení těla, ducha a síly
- Pohyb v poměrnosti – využití jednoduchých nástrojů, které máte doma často

- Krátká zastávka na domo – pravidelná rutina, kterou si zvládnete započkat. A po pohybu? Zasloužíte si brunch!

Čeká vás pestrá ochutnávka chutí a barev od Jitky ze Sonnenrotu Čejkovice – doslova pohlazení pro tělo i duši. Přihlášky od 1. 9. přes rezervací systém, www.knihovnahod.cz. Cena lekce s brunchem je 1500 Kč.
Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, výstavní sál

20. a 22. 10. /18:00/ Květinová dílna

Kapacita 10 osob Workshop, na kterém si sami vyrobíte květinovou dekoraci, která ozdobí jak Vaši interier, tak exteriér. Kurzem provede Zlata Kolínková z Květinové dílny. Počet míst omezen. Kurz je zdarma.
Rezervace na 774 920 317 Masarykovo nám. 259 (v pasáži Beška)

20. 10. / DAROVÁNÍ KRVE

se studentským parlamentem

20. 10. /17:30/ Každý krok se počítá:

prevence a péče o nohy (jistě, jak správně stát, chodit a pečovat o své nohy, aby nebolely. Ukážeme vám diagnostiku chodidla na podložku i praktické tipy na cvičení plochých nohou, bočních pátek, patních ostruh atd., které můžete ihned využít ve svém každodenním životě). Místo konání: Pure Motion, Národní třída 2015/99, Hodonín Nutná rezervace na webových stránkách www.puremotion.cz

21. 10. /17:00/ Jak propojit pohyb a výživu pro naše

lepší zdraví. Vhodná výživa je jedna stránka mince našeho zdraví, tou druhou je pohyb a samotný životní styl. Jak „moc“ anebo „málo“ se hybat, a jakým stylem? Jak toto zohlednit ve výživě a jaké jsou vlastně základy sportovní výživy, regenerace a spalunku tak, aby podporovaly naše zdraví? Na to vám odpoví Mgr. Jan Čiha, Ph.D., garant vzdělávacích zařízení Fitness Institut. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

Změna programu vyhrazena

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

Po celý měsíc
ŘÍJEN:

SLEVOVÝ KÓD
„DNY ZDRAVÍ HODONÍN 25“
na **PODOLOGICKÉ**
vstupní vyšetření od Pure Motion
se **SLEVOU 10%**

Platný po dobu
akce Dny zdraví
Hodonín.

22. 10. /17:30/ ŽIVÁ ZEMĚ: vztah s přírodou jako přátelství,

výživa a cesta k krizi. Přednáška s **Terezií Dabínovou**
Hledáme cesty, jak uchopit veškeré zrychlené dění, vyrazit se v chaosu informací a najít cestu zdravou právě pro nás a náš kolektiv. Změna náhledu na náš vztah se Zemí a přírodou je nejdůležitější částí tohoto hledání. Může pomoci nám i ostatní víc, než si naše mysl dokáže představit. Jak na to? Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

22. 10. /16:00/ DEN STROMŮ

Ukážíme antistresových prací a ukážeme využití různých příštirokových testů firmy Safe Trees. Místo konání: park u zimního stadionu Hodonín.

23. 10. /17:00/ Dejte zdraví zelenou, aneb zelené

potraviny a jejich přínos našemu celkovému zdraví

+ Měření antioxidantů
Dovíte se o celkovém přínosu zelených potravin do našeho života. Sdílení praktických zkušeností s ochutnávkou. Měření ANTIOXIDANTŮ s povídáním o významu zelených potravin v každodenním životě a sdílení zkušeností. Dovíte se mimo jiné, co jsou to antioxidanty (karotenoidy) a následně si je můžete změřit. Měření antioxidantů je bezbolestné, trvá cca 1 minuta. Cena měření: 250 Kč, dochodí, děsí, student: 200 Kč. Jako bonus budete ochutnávat jedinečnou, chutně GIV. Kontaktní osoba: Ing. Jana Šupová, tel.: 732 303 772. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

24. 10. /16:00 - 18:00/ Jídlo jako energie

– co jíst, když nechcete být unavení. Seminář s ochutnávkou zdravých pokrmů s Dagmar Sedlářovou. Počet účastníků: 20. Cena: 230 Kč.
Cíle semináře: Pochopíte, jak výživa ovlivňuje hladinu energie během dne, naučíte se vybírat potraviny, které vám pomohou cítit se lehou, soustředěně a stabilně, a ochutnáte praktické recepty vhodné pro reálný život. Přihlášky a platba v knihovně v hodnosti předem. Přihlášky od 1. 9. na www.knihovnahod.cz nebo v knihovně v oddělení pro dospělé.

29. 10. /17:30/ Lekce Feldenkraisovy metody

s **Fyzioterapeutkou Danou Horáčkovou**
Metoda je cestou seberegulace prostřednictvím pohybu. Pohodlné oblečení, karimatky a ručníky s sebou, počet míst omezen. Rezervace na: 775 602 331. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

30. 10. /17:00/ Džungle v kosmetice:

Jak se vyznat v péči o pleť a mít zdravou pokožku v každém věku
Jak se v dnešní záplavě kosmetických produktů a reklamních slibů nezapřít? Přednáška Ing. et Ing. Aleny Jelínkové nabídně praktický a srozumitelný pohled na to, jak o pleť a pokožku skutečně pečovat, co opravdu funguje – a co jsou jen marketingové triky. Přednáška je vhodná pro ženy všech věkových kategorií, které chtějí rozumět péči o pleť a zdravě žít. Přihlášky na: info@jelinkova.cz. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál

1. - 31. 10. / čas dle rozvrhu studia / BODYTEC-HODONÍN

Základem tréninku je intenzivní elektrická stimulace svalů, při které se provádí pouze jednoduché pohyby. Po celou dobu ukázková lekce za 100 Kč.
Kontakt: Bratřilavská 1 b, Hodonín tel: +420 792 367 953

1., 8., 15., 22. a 29. 10. /7:00 - 16:00/

VYŠETŘENÍ TSH

a testosteronu ZDARMA

bez čekání - zjistíte, jak funguje vaše štítná žláza nebo jakou máte hladinu hormonu, který je důležitý nejen pro muže.
Zdraví máš jen jedno - zhlédni si Rozbáháme ZDARMA a bez objednání. Místo konání: Odběrové místo SPADIA LAB, a.s. Poliklinika Hodonín, Národní tř. 1959/90 (2. patro)

Restaurace

BESEDA

Stefánikova 3

Restaurace

ROZMARÝN

Bratřilavská 92 A

Restaurace

U MLISNÉ LIŠKY

Měšťanská 50

Samostatná

restaurace

SLÁVIA

Národní 6

Restaurace

CASA MIA

Palackého 37

Zdravá MENÍČKA



PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY



MĚSTO HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN



MĚSTSKÁ KNHOVNA HODONÍN

www.facebook.com/ZdraveMestoHodonin

Město Hodonín informuje občany, že akce bude pořádaná v souladu s usnesením zastupitelstva města Hodonín z 18. října 2025, kterým bylo schváleno zřízení stánků pro občany v areálu Městské knihovny Hodonín. Provoz stánků bude zajišťován Městem Hodonín. Provoz stánků bude zajišťován Městem Hodonín. Provoz stánků bude zajišťován Městem Hodonín.



ŘÍJNOVÁ VÝZVA

Dejte chůzi šanci!

JIŽ PODESÁTÉ



Chodím,
protože se
mám rád.

Výzva 10 000 kroků

REGISTRACE OD 1. 9. 2025

Pro všechny, kterým záleží
na dobrých změnách



desettisickroku.cz



ORGANIZÁTOR



Partnerství
pro městskou
mobilitu

GENERÁLNÍ
PARTNER



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

HLAVNÍ
PARTNERI



VOXX®