

# DNY ZDRAVÍ 2015

## 2. - 9. října

### Sportem za zdravím

Pátek 2. října v 9.00 hodin

#### Lepší být opotřebovaný než zrezivět!

Cyklovýlet diabetiků a příznivců cykloturistiky ze Strakonice do Dobré Vody u Milejovic. V případě zájmu je možné změřit tlak a glykemii. Sraz u nové lávky pod pivovarem.

(Pořádá Svaz diabetiků ČR, Strakonice)

Pátek 2. října od 16.30 hodin

#### V pátek sportují všichni!

Sportovní odpoledne pro děti a jejich rodiče, spojená s nábojem nových zájemců o pravidelnou sportovní činnost. Uskuteční se ve sportovním areálu Na Virtě.

(Pořádá TJ Dražejov)

Sobota 3. října od 10.00 hodin

#### Běh okolo Kuřidla

Od 8.30 do 9.30 hod. registrace. Závod v přespolním běhu – XV. Memoriál Františka Kováře.

(Pořádá SKI - KLUB Strakonice)

Neděle 4. října od 13.00 do 17.00 hodin

#### Plavání zdarma

Krytý plavecký bazén.

(Pořádá STARZ)

Úterý 6. října v 9.00 hodin

#### Nordic walking (severská chůze s holemi)

**aneb pohyb je život, život je pohyb a pohyb může být zábava.** Vyjdeme směrem k Blatskému rybníku, kolonií zahrádek, přes most v Mutěnicích zpět po cyklostezce kolem ČZ - zastávka na Barvínkově u posilovacích strojů. Dle zájmu je možné změřit tlak a glykemii. Sraz u nové lávky pod pivovarem.

(Pořádá Svaz diabetiků ČR, Strakonice)

Úterý 6. října od 16.00 hodin

#### Veřejné bruslení zdarma

Od 16.00 do 18.30 hodin, zimní stadion.

Rodiče s dětmi do 10 let do 17.00 hodin, pro ostatní od 17.15 do 18.15 hodin.

(Pořádá STARZ)

Čtvrtek 8. října od 14.00 hodin

#### Pochod pro zdraví

Sraz ve 14.00 hodin na parkovišti u budovy SZDP, Stavbařů 213.

Trasa: Komentovaná prohlídka obce Cehnice.

(Pořádá Sdružení zdravotně postižených v ČR, Strakonice)

### Pro děti

Sobota 3. října od 10.00 do 12.00 hodin

#### Rozhlídní se, brzdi, zazvoň!

Výuka dětí silničnímu provozu při spuštěných semaforech na dopravním hřišti Strakonice (u ZŠ Poděbradova).

Pro děti od 3 do 8 let. Nezapomeňte s sebou kolo, koloběžku, odrážedlo.

(Pořádá Mateřské centrum Beruška)

### Zdravá výživa a místní potraviny

Od pondělí 5. do pátku 9. října 9.00 - 17.00 hodin

#### Obchod Zdravá výživa Kochanka

Připraveny ochutnávky produktů zdarma.

Kde: Zdravá výživa Kochanka, vchod z parkoviště u Bati.

(Pořádá Kochanka s. r. o.)

Od pondělí 5. do pátku 9. října 8.00 - 11.00 a 12.00 - 17.00 hodin

#### Místní farmářské produkty

Ochutnávka místních farmářských produktů a potravin.

Kde: Farmářský obchod Slunečnice, Bavorova 35 (na konci Velkého náměstí).

(Pořádá Farmářský obchod Slunečnice)

Od pondělí 5. do pátku 9. října 9.00 - 17.00 hodin

#### Zdravé bio potraviny

Připravena ochutnávka zdravých produktů.

Kde: Ječmínek, Lidická 195.

(Pořádá Bio prodejna Ječmínek)

Pátek 9. října od 13.00 do 17.00

#### Buchta z trhu v Lenošce

Přijďte ochutnat zdravější pečivo ze surovin farmářského trhu a vyzkoušet novou odpočinkovou místnost Šmidingerovy knihovny – Lenošku v půjčovně pro dospělé na hradě.

Spojte návštěvu farmářského trhu a příjemný odpočinek s knihou, kávou a zdravým občerstvením

(Pořádá Šmidingerova knihovna Strakonice)

### Dny otevřených dveří

Pátek 2. října od 8.00 - 14.00 hodin

#### Den otevřených dveří a činností ČČK a Domácí péče ČČK

V sídle ČČK, ulice Boženy Němcové. Prohlídka humanitárního střediska, možnost zapůjčení kompenzačních pomůcek a poskytování domácí péče.

(Pořádá Oblastní spolek ČČK Strakonice)

Úterý 6. října od 9.00 do 16.00 hodin

#### Den otevřených dveří v Jihočeském centru pro zdravotně postižené

Klubovna Sdružení zdravotně postižených v ČR, Stavbařů 213. Ukázka odborné činnosti a prezentace pomůcek pro nevidomé a slabozraké.

(Pořádá Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory Jihočeského kraje, o.p.s.)

### Pro ženy

Čtvrtek 8. října v 19.100 hodin

#### Ženy ženám – objevme své pánevní dno

Cvičební přednáška fyzioterapeutky Štěpánky Halamové na téma: pánevní dno a...: inkontinence, jeho aktivace, jeho relaxace, pánevní dno a vliv na správné držení těla, pánevní dno a posilování břišních svalů. V prostorách Many v Lidické 194.

(Pořádá fyzioterapiestrakonice.cz)

### Pro zdraví a proti obezitě

Od pondělí 5. do pátku 9. října 9.00 - 17.00 hodin

#### Potravinové doplňky se slevou

#### aneb Dny zdraví v Lékárně Nemocnice

Strakonice. Lékárna připravila soubor přípravků, které budou za speciální, sníženou cenu. Přípravky byly pečlivě vybrány s ohledem na blížící se období podzimních plískanic. Pracovníci lékárny budou připraveni poradit klientům s řešením jejich zdravotních problémů a poskytnou odborné informace o nabízených produktech.

(Pořádá Nemocnice Strakonice a.s.)

Od pondělí 5. do pátku 9. října 9.00 - 17.00 hodin

#### Naturhouse dietetické poradenství zdarma

Měření tělesných hodnot (BMI, tuk, voda...) a výživové poradenství zdarma.

Kde: Studio Naturhouse, vchod z parkoviště u Bati.

(Pořádá Kochanka s. r. o.)

Středa 7. října od 12.00 do 16.00 hodin

#### Nutriční poradenství v nemocnici

Nutriční terapeutky zodpoví otázky z oblasti léčebné a racionální výživy. Poradí, jak vybírat potraviny pro jednotlivé léčebné diety i jak změnit stravovací návyky a myšlení, jak potraviny nakupovat a jak se správně hýbat. Budete mít možnost změření tělesného tuku, vody, svalů a dalších hodnot. Poradna se uskuteční v areálu nemocnice v pavilonu NORD (bývalé gynekologie - pod vrátnicí), přízemí.

(Pořádá Nemocnice Strakonice a.s.)

### Nevešlo se do termínu Dnů zdraví

(Pozor na datum akce!)

Čtvrtek 22. října

#### Ženy ženám – nejen prevence karcinomu prsu

**Aneb prevence a vyšetření prsu.** Fyzioterapie po případné operaci, péče o jizvu, lymfedém.

Čas a místo bude upřesněno.

(Pořádá fyzioterapiestrakonice.cz ve spolupráci s MammaHELP a Mateřským centrem Beruška)

Úterý 10. listopadu a čtvrtek 12. listopadu

#### Kuželky zdarma

Plánkova 31 (u restaurace Protivínská). Nutné přezůvky a domluva času předem, tel.: 603 730 847.

(Pořádá TJ Fezko Strakonice)