

DNY ZDRAVÍ

Program pro širokou veřejnost



30.9.

"Kojení - cesta ke zlatu" - veřejná diskuse na téma: „Kdo všechno může podporovat matky, aby poskytly svým dětem zlatý start do života“, od 15.00 hod. v SKP Klubičko (Sládkova 8). Diskuse probíhá v rámci „Akce řetěz“, kterou každoročně pořádá Laktační liga. Vstup zdarma!

1.10.

Beseda "Co o nás prozrazují zuby" - setkání s MUDr. Ludmilou Hromádkovou od 18.00 hod. v sále Knihovny K. H. Máchy. Vstup zdarma!

Zahájení hypoterapie, muzikoterapie, saunování a návštěvy plaveckého bazénu pro klienty Centra pro postižené děti a mládež SRDÍČKO.

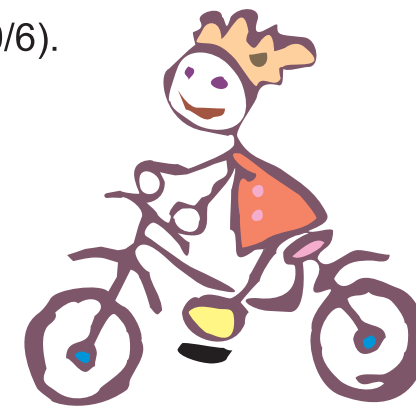
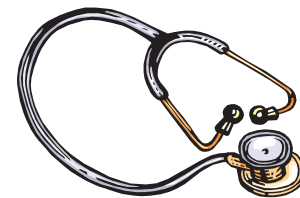
4.10.

Cvičení a poradenská činnost v oblasti zdravé výživy ve Fitnesscentru Beseda - 9.00 - 22.00 hod. (Kapucinské nám. 200/6). V tento den zdarma!

Miřejovický vyhnívák - 8. ročník mezinárodního mistrovství obce Miřejovice v cyklistické časovce do vrchu start v 10.00 hod. v ulici Plešivecká (bývalý areál Lípa), prezentace 9.00 - 9.45 hod. Start za každého počasí!!! Startovné 40 Kč. Pro účastníky do 18 let povinné cyklopřilby!

4. - 17. 10.

Poradna a půjčovna zdravotnických pomůcek - otevřena každý pracovní den 8.00 - 14.00 hod. v Hospici sv. Štěpána (Rybnářské nám. 662/4). Poradenské služby zcela zdarma!



4. - 26. 10.

Vikendové dny otevřených dveří v Solné jeskyni v Okružní ulici: „Přijďte se podívat a vyzkoušet klima solné jeskyně!“ - prohlídka technického zázemí, poradenství k léčebným přípravkům a kosmetice s obsahem minerálů z Mrtvého moře. Soboty a neděle po celý říjen zdarma (otevřací doba: so - ne 9.00 - 17.00 hod.)

5. a 12. 10.

Bezplatné dvoudenní vstupy v Solné jeskyni Na Valech: „Nechte se obklopit 19 tunami hlubinné kamenné soli a soli z Mrtvého moře“ - nutno se předem objednat na tel. čísla: 602617049, 416732610 (Na Valech 42, naproti Kulturnímu domu).

6. 10.

Večer Klubu celiaků - přednáška MUDr. Štěrby k problematice celiakie. Povídání pro veřejnost spojené s ochutnávkou bezpečných výrobků, od 17.00 hod. v sále Knihovny K. H. Máchy.

Přednáška "Duševní hygiena" - od 13.00 hod. v zařízení Chráněného bydlení pro seniory (U trati 2041/3).

6. - 10. 10.

Týden zdraví v poradně Péče o člověka - analýzy vnitřních a vnějších rizik zdraví, měření rizikových tělesných tuků, měření krevního tlaku, sestavení správného jídelníčku ke snížení hladiny tuků v krvi. Každý den 10.00 - 16.00 hod. v prostorách Poradny péče o člověka (Mostecká 3). Testování v tyto dny zdarma!

8. 10.

Bezplatné vyšetření krevního tlaku, cukru, cholesterolu, tuku v těle a zatížení organismu oxidem uhelnatým - 8.00 - 16.00 hod. v prostorách Krajské hygienické stanice v Litoměřicích (Mírové náměstí 35 - přizemí).

10. 10.

Den otevřených dveří v Kontaktním centru Litoměřice (v centru sekundární a terciální prevence drogových závislostí) - 9.00 - 16.00 hod. v prostorách Kontaktního centra Litoměřice (Novobranská 15).

11. 10.

Závody u vody - druhá série odpolední soutěže pro děti, mládež i dospělé na Střeleckém ostrově. Absolvujte soutěžní trať libovolným stylem - chůzí, během, jízdou na kole, bruslích nebo invalidním vozíku. Start a cíl před areálem Jachetní loděnice TJ Slavoj Litoměřice, 14.00 - 17.00 hod. Akci organizuje TOM č. 9939 Delfín Litoměřice.

14. 10.

Beseda „Zdravý životní styl ve stáří“ - od 9.00 hod. v zařízení Chráněného bydlení pro seniory (U trati 2041/3). Program připravovaný Českým červeným křížem.

20. 10.

Den otevřených dveří v Pedagogicko-psychologické poradně - prohlídka a nabídka služeb učená pro rodiče a pedagogy, od 9.00, 10.00, 14.00 a 15.00 hod. v PPP ÚK, pracoviště Litoměřice (Palachova 18). Volné vstupenky jsou k vyzvednutí na Informačním centru města Litoměřice (Mírové nám. 15/7).

22. 10.

Den otevřených dveří ve Středisku integračních služeb TyfloCentru Litoměřice - prezentace činnosti střediska, výstava drobných kompenzačních pomůcek, 9.00 - 15.00 hod. (Zítkova 9/677).

23. 10.

Beseda "Senioři a fyzioterapie" - od 9.00 hod. v prostorách Chráněného bydlení pro seniory (U trati 2041/3).

25. 10.

"Battle of weekend" - taneční soutěž v kategoriích breakdance a streetdance, od 9.00 hod. v DDM Rozmarýn (Plešivecká 1863/15).

27. 10.

Beseda "Masáže dětí a kojenců + aromaterapie" - ukázka a informace, 14.00 - 16.00 hod. v SKP Klubičko (Sládkova 8). Vstup zdarma!

30. 10.

Beseda "Bezpečnost seniorů" - od 9.00 hod. v zařízení Chráněného bydlení pro seniory (U trati 2041/3).



Program na litoměřických školách

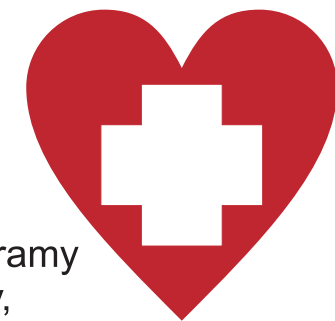
„Týden zdravého životního stylu - Já a moje tělo, Zdravé zuby, Zdravý úsměv, Adolescenti a sexualita, Význam tekutin v lidském těle, Sport a lidské tělo a zdravá výživa“ - pro žáky Zdravé školy Lingua Universal - soukromá ZŠ a MŠ, s.r.o.

"Jak uzdravit Kubu" - správná péče o zdraví, rozlišování ovoce a zeleniny dle hmatu, vůně, vzhledu a chuti, příprava ovocného salátu, sportovní činnosti pro všechny děti na školní zahradě MŠ Stránského.

"Zdravý způsob stravování" - projektový den pro žáky ZŠ Havlíčkova.

"Hrou proti AIDS" - výukový program pro žáky základních a studenty středních škol - Střední pedagogická škola J. H. Pestalozziho, Lingua Universal soukromá ZŠ a MŠ s.r.o, Masarykova ZŠ, ZŠ Boženy Němcové, ZŠ U Stadionu,

„Sexuální zdraví pro třetí tisíciletí - Láska a erotika, Antikoncepce, Prevence onkologických onemocnění“ - preventivní výukové programy pro 9. třídy ZŠ a studenty Gymnázia J. Jungmanna Litoměřice, Gymnázia, SOŠ a SOU o.p.s., SpGš J. H. Pestalozziho, Vyšší odborné školy, Obchodní akademie a Střední odborné školy EKONOM, SSOŠ (1. KŠPA) s.r.o., SSOU INDUSTRIA s.r.o., SOU a OU Litoměřice.



KAMPAŇ DNY ZDRAVÍ PODPORUJÍ:

Zdravé město Litoměřice, SPRSV - Kuldová Alena, DDM Rozmarýn, Knihovna K. H. Máchy, Kontaktní centrum Litoměřice, SKP Klubičko, Tyflocentrum Ústí nad Labem o.p.s., Hospic sv. Štěpána, Pedagogicko-psychologická poradna, Centrum pro postižené děti a mládež SRDÍČKO, Chráněné bydlení pro seniory, TOM č. 9939 DELFÍN Litoměřice, Český červený kříž Litoměřice, Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje, Městská nemocnice Litoměřice, Sportovní klub policie STYL Litoměřice, Solná jeskyně Litoměřice - Okružní, Solná jeskyně Litoměřice - Na Valech, Poradna péče o člověka, Fitnesscentrum Beseda a litoměřická školská zařízení.

