

# DNY ZDRAVÍ 2007

## PROGRAM PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

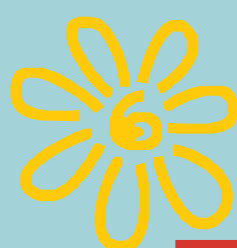
- 2.10. Diskuse k problematice bezlepkové diety "Co si počít s bezlepkovou dietou?"** - nabídka bezlepkových výrobků - Zdravá výživa Vitálka, výstava knih a časopisů o bezlepkové dietě (setkáním provází Mgr. Vladimíra Hovorková) - od 17.00 hod. v Knihovně K. H. Máchy (Mírové nám. 26). Vstup zdarma!
- 4.-17.10. Dny zdraví v Centru péče o člověka** - analýzy vnitřních a vnějších rizik zdraví, měření rizikových tělesných tuků, sestavení správného jídelníčku ke snížení hladiny tuků v krvi - 10.00 - 16.00 hod. v prostorách Centra péče o rodinu (Mostecká 3). Nutno se telefonicky objednat na tel. číslo: 732402551. Testování v tyto dny zdarma!
- 4.10. Bezplatné vyšetření krevního tlaku, cukru, cholesterolu a tuku v těle** - 8.00 - 16.00 hod. v prostorách Krajské hygienické stanice v Litoměřicích (Mírové náměstí 35 - přízemí).  
**Den otevřených dveří v Kontaktním centru Litoměřice** (centru sekundární a terciální prevence drogových závislostí) - 9.00 - 13.00 hod. v prostorách Kontaktního centra Litoměřice (Novobranská 15).
- 6.10. Mířejovický vyhnívák** - 7. ročník mezinárodního mistrovství obce Mířejovice v cyklistické časovce do vrchu - start v 10.00 hod. v ulici Plešivecká (bývalý areál Lípa), prezentace 8.45 - 9.45 hod. Start za každého počasí!!! Startovné 30 Kč (v ceně zahrnuto občerstvení). Pro účastníky do 18 let povinné cyklopřilby!
- 6.-7.10. 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 - vzorky k odzkoušení na místě zdarma. Stejný program bude probíhat vždy v poslední provozní hodinu v termínu 4. - 17. 10. 2007.  
Otevírací doba : po-pá 9-20, so-ne 9-19 hod. Objednávky na tel.: 601 281 366.
- 9.10. Beseda "Výživa dětí předškolního a školního věku"** - od 14.00 hod. v Centru péče o člověka (Mostecká 3). Vstup zdarma!  
**Beseda "Jídelníček a imunita - plíce a dýchací orgány jsou párovým orgánem tlustého střeva"** (setkání s MUDr. Hromádkovou a MUDr. Matoušovou) - od 18.00 hod. v Knihovně K. H. Máchy (Mírové nám. 26). Vstup zdarma!  
**Beseda "Craniosakrální biodynamika"** (o léčebné metodě přednáší Ilona Nezbedová) - od 14.00 hod. v prostorách Centra sociální pomoci Litoměřice (U Trati 2041/3). Vstup zdarma!  
**Den otevřených dveří Zdravotního ústavu** se sídlem v Ústí n/L - pracoviště Litoměřice (Mírové nám. 35) - 10.00 - 15.00 hod. měření parametrů zdravotního stavu, výpočet energetického příjmu a výdeje.
- 10.10. Beseda a výstava dětských výtvarných prací "Kojení je dar aneb Zdraví začíná kojením"** - od 16.30 hod. v Restauraci Salva Guarda. Akce navazuje na Světový týden kojení (1. - 7. 8.) a Celorepublikový týden kojení (17. - 23.9.). Vstup zdarma!  
**Den otevřených dveří ve Středisku integračních služeb Litoměřice** - 8.00 - 16.00 hod. (Zítkova 9).
- 11.10. Den otevřených dveří v Solné jeskyni Na Valech:** "Přijďte se nechat obklopit 19 tunami hlubinné kamenné soli a soli z Mrtvého moře" - unikátní mikroklima příznivě působí na celý organismus - horní a dolní cesty dýchací, astma, alergie, choroby srdce, dermatologické problémy, únavu, stres, deprese. Nutno se předem objednat na tel. číslech: 602617049, 416732610 (Na Valech 42, naproti Kulturnímu domu).
- 13.10. Cvičení a poradenská činnost v oblasti zdravé výživy** ve Fitnesscentru Beseda - 9.00 - 22.00 hod. (Kapucínské nám. 200/6). V tento den zdarma!  
**Veřejné bruslení na zimním stadionu** zdarma - 14.00 - 15.30 hod.
- 14.10. Cvičení a poradenská činnost v oblasti zdravé a sportovní výživy** ve Fitcentru Golem - 10.00 - 21.30 hod. (ul. Osvoboditelů, areál Gymnázia J. Jungmanna). V tento den zdarma!
- 15.10. Beseda "Nádorové onemocnění prsu"** - výuka samovyšetření prsu a seznámení s novými poznatky (přednáší paní Alena Kuldová) - od 10.00 hod. v prostorách Domova pro matky s dětmi (Liškova ul.). Vstup zdarma!
- 16.10. Beseda pro seniory "Projekt Litoměřice - Zdravé město"** - od 14.00 hod. v Klubu seniorů (Alšova 8). Vstup zdarma!
- 17.10. Autorský večer Jogi Mokšanandy** - povídání s jogínem českého původu, který učil 20 let v Indii jógu a dosáhl osvícení, od 18.00 hod. v Knihovně K. H. Máchy (Mírové nám. 26). Vstup zdarma!
- 20.10. Odpoledne s jógou pro děti i dospělé** - 14.00 - 16.00 hod. v prostorách DDM Rozmarýn (Plešivecká 1863). S sebou pohodlný oděv, ručník, podložku a pití. Vstup zdarma!

## PROGRAM NA LITOMĚŘICKÝCH ŠKOLÁCH

- „Týden zdravého životního stylu“: „Zdravá výživa a správné stravovací návyky“ - výukový program pro děti 1. - 5. tříd, "Poznatky o viru HIV, co znamená červená stužka, charakteristické znaky dospívání, hledání sebe sama a vliv pohlavních hormonů"- výukový program pro 6. - 9. třídy - Zdravá škola Lingua Universal - soukromá ZŠ, s.r.o.
- „Měj svůj život pod kontrolou“ - projektový den pro žáky 1. - 9. tříd - ZŠ Na Valech
- „Sexuální zdraví“ - výukový program pro žáky 9. tříd - ZŠ Boženy Němcové
- „Partnerské vztahy v oblasti sexuality“ - výukový program pro žáky 9. tříd - Masarykova ZŠ
- „Vliv výživy a pohybu na organismus“ - výukové programy pro 5. třídy - ZŠ U Stadionu
- „Zneužívání návykových látek“ - výukový program pro žáky 9. tříd - ZŠ Havlíčkova
- „Vliv výživy na dospívání“ - výukový program pro žáky 8. tříd - ZŠ Ladova
- „Zdravé zuby - prevence zubního kazu“ - výukový program připravený Vyšší odbornou školou zdravotnickou a Střední školou zdravotnickou v Ústí nad Labem - Zdravá škola Lingua Universal - soukromá ZŠ s.r.o. (1. tř.), Masarykova ZŠ (1. tř.), ZŠ U Stadionu (5. tř.), Střední pedagogická škola J. H. Pestalozziho
- „Samovyšetřování prsu“ - preventivní výukový program - Střední pedagogická škola J. H. Pestalozziho
- „Výstava antikoncepce“ (akce v rámci Světového dne antikoncepce) - Střední pedagogická škola J. H. Pestalozziho (Komenského 754/3).
- „Reprodukční zdraví“ - výukový program pro 2. a 3. ročník - Soukromé střední odborného učiliště a Učiliště Industria
- „Prevence užívání návykových látek“ - beseda - Soukromé střední odborného učiliště a Učiliště Industria
- „Samovyšetření prsu“, „Samovyšetření varlat“, „Prevence užívání návykových látek“ - preventivní výukové programy pro 3. ročník Středních škol Pohoda s.r.o.

## KAMPAŇ DNY ZDRAVÍ PODPORUJÍ

Zdravé město Litoměřice, SPRSV - Kuldová Alena, INEX Česká republika, s.r.o., DDM Rozmarýn, Knihovna K. H. Máchy, Kontaktní centrum Litoměřice, Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje, Svaz diabetiků - územní organizace Litoměřice, Eli Lilly ČR, s.r.o., Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR, Městská nemocnice Litoměřice, Městská sportovní zařízení - příspěvková organizace, Sportovní klub policie STYL Litoměřice, Solná jeskyně Litoměřice - Okružní, Solná jeskyně Litoměřice - Na Valech, Centrum péče o člověka, Centrum sociální pomoci Litoměřice, Fitnesscentrum Beseda, Domov pro matky s dětmi, Fitcentrum Golem, Klub seniorů, Akademie J. A. Komenského, SKP Klubičko, Tyflocentrum Ústí nad Labem o.p.s., Tyfloservis Ústí nad Labem o.p.s., Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední škola zdravotnická v Ústí nad Labem a litoměřická školská zařízení.



LITOMĚŘICE  
ZDRAVÉ MĚSTO