



Město Hodonín ve spolupráci s místními organizacemi v rámci Projektu Zdravé město pořádá ve dnech

4. - 12.10. 2008

# DNY ZDRAVÍ V HODONÍNĚ

NA VŠECHNY AKCE, PŘEDNÁŠKY A SLUŽBY JE VSTUP ZDARMA, POKUD KONKRÉTNĚ NENÍ UVEDENO JINAK!

**Akce pro Vás, pro Vaši pohodu, zábavu a sportovní vyžití:**

- - specializované služby
- - individuální sport
- - tanec, pohyb
- - sportovní turnaje
- - pro školy
- - odborné přednášky, výstavy a akce
- - zábava a hry

## PROGRAM:

- **1.10. - 19.10. „PROČ NE SMRKT?“** výstava fotografií v **dětském odd. Městské knihovny** Hodonín, I. p., Národní třída. Fotografie zapůjčilo Vzdělávací a informační středisko Bílé Karpaty o.p.s. Veselí nad Mor. Výstava je přístupná pro veřejnost **po-pá od 13:00 do 17:00 hod.** Info: Mgr. Bohdana Křepinská, tel.: 518 321 213, e-mail: mekhodonin.detske@seznam.cz.
- **6.10. - 10.10.** si můžete od **10:00 do 14:00 hod. pochutnat na obědech racionální výživy**, které Vám přichystají studenti z Integrované střední školy v **restauraci Beseda**.
- **6.10. - 10.10.** nabízí **Lékárna Dům zdraví**, Horní Valy 13 zdarma měření hladiny krevního cukru a tlaku krve a **odborné poradenství** v oblasti prevence.



- **6.10. - 10.10. Laboratoř Chemila**, spol. s r.o., Blažkova 5 (budova Stomatologie, 3.p.), nabízí občanům Hodonína provedení **orientačního rozboru pitné vody za cenu 500,- Kč**. Nutno si vzít lahve v laboratoři. Info: 518 340 919.

- **6.10. - 10.10. Centrum pro rodinu** nabízí zdarma programy: **Cvičení pro rodiče a děti od 1,5 do 2,5 roku** (v tělocvičně Sokola, ul. Velkomoravská), **Cvičení pro rodiče a děti do 2,5 do 4 let**, **Cvičení pro děti od 4 let** (v tělocvičně Centra, Štefánikova 15). Info: Marie Markovičová, tel.: 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz.

## SOBOTA 4.10.2008

- **8:00-18:00 VOLEJBALOVÝ TURNAJ o „Putovní pohár Zdravé město“**, Sportovní hala, Lipová alej. Info: Jindřich Neduchal, tel.: 602 288 638, e-mail: j.neduchal@seznam.cz.

## NEDĚLE 5.10.2008

- **14:00-17:30 NORDIC WALKING** seminář sportovní chůze (1 hod. teorie+nácvik, 3 hod. praktické vycházky do přírody). Sraz ve 14:00 hod. před novou sportovní halou (ul. Lipová alej). S sebou sport. oblečení a obuv, píšť, v nepříznivém počasí pláštěnku, nepromokavou bundu. Speciální hole budou k zapůjčení zdarma. Vzhledem k jejich omezenému počtu nutná rezervace předem - tel.: 518 316 249, e-mail: blahova.marie@muhodonin.cz.
- **15:00 DRAKIÁDA** - sraz u potravin Moravanka na sídlišti Jihovýchod. Tuto akci pro širokou veřejnost pořádá Centrum pro rodinu Hodonín, vstup dobrovolný. Info: Marie Markovičová, tel.: 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz.

## PONDĚLÍ 6.10.2008

- **16:00 CVIČENÍM PROTI STRESU A DEPRESI** - nácvik relaxace, uvolnění, koncentrace. Cvičení povede Mgr. Petra Blechová, Psychocentrum Domeček, Skácelova 2. Vzhledem k omezenému počtu míst nutná rezervace předem - tel.: 518 344 345.
- **17:30-18:30 „POTŘEBUJETE POMOC PŘI ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ?“** - motivační odvykací kurz, budova MěÚ, Horní Valy 2, přízemí - zas. míst. č. 105. Pořádá Státní zdravotní ústav, pracoviště Hodonín. Kurz bude zahájen 6.10. a bude pokračovat ve dnech 13. a 22.10. 2008. Po celou dobu odvykacího kurzu budete v kontaktu se specialistou v odvykání kouření. Info a přihlášky: Mgr. Petra Nekvapilová, tel.: 511 100 668, mobil: 776 610 105.
- **18:00-19:00 POWERJOGA** - ukázková lekce pro všechny milovníky pohybu. Nutno přinést si vlastní podložku na cvičení. SVC, ul. Koupelní (bývalá MŠ, u letního koupaliště). Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.

## ÚTERÝ 7.10.2008

- **10:00-17:00 DEN ZDRAVÍ s VZP a NEMOCNICÍ T.G.M. v HODONÍNĚ** - pro všechny zdarma měření tlaku krve, procenta tělesného tuku, krevního cukru a cholesterolu, prezentace produktů z Aloe Vera, prezentace zdravotních polštářů. Budova MěÚ, Horní Valy 2, přízemí, zas. míst. č.105. Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.
- **10:00-16:00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ HOMEDICA** - pro seniory, zdravotně postižené, ale i širokou veřejnost. Návštěvníci budou mít možnost prohlédnout si zařízení a získat veškeré informace. Na závěr bude od 15:00 do 16:00 hod. **PŘEDNÁŠKA NA TÉMA DIABETES MELLITUS** spojená s ochutnávkou zdravých pokrmů a možnosti nechat si zdarma změřit krevní tlak a glykémii. Homedica, DPS, Polní 12. Info: Lucia Tóthová, tel.: 518 352 357.
- **14:00 TURNAJ VE STOLNÍM TENISU** - pro veškerou mládež, ZŠ Očovská. Přihlášky na tel.: 518 398 712 nebo osobně při prezentaci od 14:00 do 14:30.
- **15:00 RUČNĚ MALOVANÉ KVĚTINÁČE** - možnost vyzkoušet si různé techniky pod odborným dohledem. Psychocentrum Domeček, Skácelova 2. Vzhledem k omezenému počtu míst nutná rezervace předem - tel.: 518 344 345.
- **16:30-17:30 PILATES** - ukázková lekce pro všechny milovníky pohybu. Nutno přinést si vlastní podložku na cvičení a dva ručníky. SVC, ul. Koupelní (bývalá MŠ, u letního koupaliště). Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.
- **16:30-17:30 CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ** - cvičební lekce pro nastávající maminky. Centrum pro rodinu Hodonín, Štefánikova 15. Info: Marie Markovičová, tel.: 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz.
- **17:30-18:30 CVIČENÍ PO PORODU** - cvičební lekce pro ženy po porodu. Centrum pro rodinu Hodonín, Štefánikova 15. Info: Marie Markovičová, tel.: 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz.

## STŘEDA 8.10.2008

- **9:00-16:00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v PSYCHOCENTRU DOMEČEK** - možnost prohlídky celého Psychocentra, Skácelova 2. Info: 518 344 345.
- **13:30 DIABETES MELLITUS A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL** přednáška pro širokou veřejnost, seniory a jejich příbuzné, osoby pečující o seniory, ošetrovatelský personál, všeobecné sestry. S - centrum Hodonín, p. o., Na Pískách 4037/11. Info: 518 399 932.
- **15:00-17:00 OCHUTNÁVKA ZDRAVÝCH SALÁTŮ ZE ZELENEHO DOMU POHODY**, Zelený dům pohody, Jilemnického 1, pro širokou veřejnost. Info: Bc. Rudolf Hudec, tel.: 518 321 580.

- **17:00-21:00 CVIČENÍ S ÚSMĚVEM** - představíme vám tři nejučinnější pomůcky pro zpevnění těla, které si můžete vyzkoušet v rámci cvičebních lekcí s odbornou lektorkou Mgr. Michaelou Kholovou. Během cvičení i závěrečné besedy budou mít všichni účastníci a široká veřejnost možnost nechat si zdarma změřit **TLAK KRVE, KREVNÍ CUKR A CHOLESTEROL** (měření zajišťuje Nemocnice T.G.M.), TJ Sokol, ul. Velkomoravská. Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.

- 17:30-18:30 CVIČENÍ S FLEXI-BARY**
- 18:30-19:30 CVIČENÍ S MAGIC-CIRCLE**
- 19:30-20:30 CVIČENÍ NA BOSU** (speciální balanční plošina)
- 20:30-21:00** Beseda s lektorkou Mgr. M.Kholovou, pro širokou veřejnost, lektorky, zjedeme o zdraví životní styl na téma **ÚČINNÉ CVIČEBNÍ POMŮCKY PRO ZPEVNĚNÍ TĚLA, NOVINKY ZE SVĚTA FITNESS.**

## ČTVRTEK 9.10.2008

- **14:00 DEPRESI - NEMOC 21. STOLETÍ** - beseda s odborníky pro veřejnost, Psychocentrum Domeček, Skácelova 2. Info: 518 344 345.
- **16:00-19:00 ÚVOD DO IRSKÝCH TANCŮ - naučíte se základní kroky a irský tanec „seif dancing“**. Lekce je určena široké veřejnosti **od 10-ti let**. Součástí budou i **ukázky irských tanců skupinou Artuš**. Pro maminky je **zajištěno hlídání dětí** po dobu celé lekce. S sebou si vezměte pohodlné oblečení (ženy sukně, muži kratší kalhoty) a měkkou obuv (piškoty) nebo ponožky. SVC, ul. Koupelní (bývalá MŠ, u letního koupaliště). Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.
- **16:00-18:00 II. ročník soutěže o „NEJLEPŠÍ HODONÍNSKÝ SALÁT“**, budova MěÚ, Horní Valy 2, přízemí - zas. míst. č.105. Podrobnější info viz. článek v říjnových Hodonínských listech nebo na kontaktech: M. Blahová, tel.: 518 316 249, e-mail: blahova.marie@muhodonin.cz, p. Macková, tel.: 723 339 574, p. Kapečková, tel.: 739 114 803.
- **18:00-19:00 MIMINKO I** - výživa a péče o dítě do jednoho roku - přednáška v rámci programu Rodičovství je dar. Přednáší MUDr. Marta Kořková. Cyklus 4 přednášek 200,- Kč, 1 přednáška 80,- Kč (za jednotlivce i pár). Centrum pro rodinu Hodonín, Štefánikova 15. Info: Marie Markovičová, tel.: 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz.

## PÁTEK 10.10.2008

- **16:00-21:00 SEMINÁŘ REFLEXNÍ TERAPIE** - Seminář je vhodný pro laickou i odbornou veřejnost. Nevžaduje předchozí teoretické ani praktické zkušenosti. Je také vhodným doplňkem pro masáže, rehabilitační pracovníky a zdravotnický personál. Budova MěÚ, Horní Valy 2, přízemí - místn. č.105. Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.

- **18:00 TURNAJ V DESKOVÝCH HRÁCH** - přijďte si zahrát **Dobu kamennou** a **Galaxy Truck** - Ekocentrum Důbrava při SVC, U Červených domků. Info: Bc. Marcela Medusová, tel.: 728 728 171.

## SOBOTA 11.10.2008

- **9:00-17:00 FLORBALOVÝ TURNAJ „O pohár starosty města Hodonína“**, Sportovní hala, Lipová alej. Info: Mgr. Kamil Vinklár, tel.: 775 386 015.

## NEDĚLE 12.10.2008

- **14:00-17:00 SEMINÁŘ AFRICKÝCH TANCŮ** - naučíte se základy živého a expresivního tance Afričanů za doprovodu živé hudby, kterou zajišťují zkušení hráči na africké bubny. Seminář je vhodný pro muže i ženy jakéhokoliv věku, kteří mají rádi rytmus, pohyb, tanec. Doporučujeme pohodlné oblečení, přes boky je možné mít šátek, boty nejsou potřeba. Nezapomeňte na dostatek pití. SVC, ul. Koupelní (bývalá MŠ, u letního koupaliště). Info: M. Blahová, tel.: 518 316 249.

VEŠKERÉ SPORTOVNÍ AKCE NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ!

## AKCE PRO DALŠÍ KONKRÉTNÍ SKUPINY

- **2.10. 2008 PŘESPOLNÍ BĚH DĚTÍ A MLÁDEŽE** - pro všechny základní a střední školy Hodonína. Organizátor ZŠ Červené domky. Info: M. Hanková, tel.: 723 543 720.
- **9.10. 2008 od 9:00 SEMINÁŘ VEDOUCÍCH ODBORŮ SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**, Psychocentrum Domeček, Skácelova 2, info.: 518 344 345.
- **10.-12.10. 2008** Státní zdravotní ústav, pracoviště Hodonín vyhláší literární-výtvarnou soutěž na téma **„CHCI SE CHRÁNIT PŘED AIDS....A CO TY?“** pro žáky II. stupně všech hodonínských ZŠ. Pro vítěze zajímavé ceny. Vybrané práce budou součástí putovní výstavy. Info: 511 100 668, p.nekvapilova.szu@centrum.cz, zapletalova.szu@centrum.cz.
- **1. 9.-12.10. 2008 „ZDRAVÝ DUCH DĚLÁ ZDRAVÉ TĚLO“** - výtvarná a znalostní soutěž pro všechny dětské návštěvníky knihovny. Soutěž začíná 1.9.2008 v Městské knihovně Hodonín, Národní třída a na pobočce knihovny, ul. Brandlova. Akce bude vyhodnocena a účastníci odměněni v průběhu Dnů zdraví. Z vítězů bude uspořádána putovní výstava. Info: Mgr. Bohdana Křepinská, tel.: 518 321 213, e-mail: mekhodonin.detske@seznam.cz.
- **7.10.-10.10. 2008 8:00-11:00 „VÍM, CO MI ŠKODÍ“** - výukový program pro MŠ zaměřený na prevenci kouření, alkoholismu, drogových závislostí. Ekocentrum Důbrava při SVC, U Červených domků. Info: Zdena Flajžková, tel.: 739 330 127.

## TÉMATICKÉ PROGRAMY v MŠ, ZŠ a SŠ

- **MŠ Lužní - Zdravé stravování** - děti se učí jíst v klidu a pohodě, tvoří zdravá jídla, polévky, saláty, mšlí, chléb. Pro rodiče bude připravena ochutnávka. Společně zdobení stolu. Dalším tématem je **Naše tělo**.
- **MŠ Jilemnického - Pohádkový týden** - zdravá jídla nazvaná dle pohádek, maňásková scénka na téma zdravá výživa, ochutnávka zdravé výživy, udělování řádu Zlaté kočičky a Diamantového králíčka za konzumaci zdravých výrobků.
- **MŠ Mozaika - Sídlíšní 2** - celoroční projekt pro děti naší MŠ „Úraz není náhoda“ je zaměřen na podporu zdraví dětí předškolního věku. V rámci akcí ke Dnům zdraví se zaměříme na oblast „**Nebezpečí venku**“.
- **ZŠ a MŠ Hodonín, B. Martinů** - školní projekt **Dny v pohybu** zaměřený na zdravý životní styl. Motto: „**Pro celkové osvětlení stačí chvilka protažení!**“.
- ZŠ Mírové náměstí - **Význam zdravé výživy pro vývoj dítěte** - pro II. stupeň.
- ZŠ Vančurova - projektový den zaměřený na **zdravý životní styl**.
- **ISŠ Lipová alej** - projekt pořádaný ve spolupráci s MEDEA KULTUR na téma **Primární prevence drogových závislostí**.