

DNY ZDRAVÍ 2011

6. - 17. října

Sportem ke zdraví

Sobota 8. října

Běh Okolo Kuřidla

Od 8.30 do 9.30 hod. registrace, start první kategorie je v 10.00 hod., Strakonice - Habeš
Závod v přespolním běhu, XI. ročník Memoriálu Františka Kováře.

Akce je určena pro všechny věkové kategorie, (pořádá SKI - KLUB Strakonice)

Pondělí 10. října

Plaváním ke zdraví

Od 13.30 do 14.30 hod., plavecký stadion

Akce je otevřena všem osobám se zdravotním postižením a seniorům.

(pořádá Sdružení zdravotně postižených ČR, sdružení Strakonice)

Úterý 11. října

Veřejné bruslení zdarma

Od 16.15 do 18.30 hod., zimní stadion na Křemelce.

Rodiče s dětmi do 17.15 hodin, pro ostatní 17.30-18.30hodin.

(pořádá STARZ)

Středa 12. října a pátek 14. října

Zumba

Od 11.00 do 12.00 hod., tělocvična u Mravenčí skály, Kulturní klub u Mravenčí skály č.p. 1266, sídliště Mír.

Zumba je určena pro veřejnost a klienty Fokusu. Předvede Kateřina Pultrová, lektorka zumbly a orientálních tanců. (pořádá Fokus Písek, pobočka Strakonice)

Čtvrtek 13. října

Kuželky zdarma - sportujte s TJ Fezko

Od 15.00 hod., Plánkova 31 (u restaurace Protivínská),

Nutné přezůvky a domluva předem - Pavel Prokop, tel. 728 040 547

Neděle 16. října

Plavání zdarma

Od 13.00 do 20.00 hodin, plavání zdarma. (pořádá STARZ)

Akce, dny otevřených dveří...

Středa 6. října

XIV. Setkání seniorů

Od 15.00 hod., Dům kultury Strakonice.

Společenské setkání seniorů a zdravotně postižených.

(pořádá Sdružení zdravotně postižených ČR, sdružení Strakonice)

Pondělí 10. října a pátek 14. října

Den otevřených dveří v Domácí péči ČČK

Od 10.00 do 14.00 hod., Domácí péče ČČK, Mírová 173.

Osvětová akce je určena pro rodiny, které potřebují domácí péči a zdravotní pomůcky. (pořádá ČČK Strakonice)

Středa 12. října

Podpora a nábor dárců krve

Od 14.00 hod., odběrové centrum Nemocnice Strakonice.

Propagace bezplatného dárcovství krve a nábor nových dárců (zájemci ve věku 18-65 let), **první následný odběr 19. října 2011.**

(pořádá ČČK Strakonice)

Středa 12. října

Pojďte dál - den otevřených dveří

Od 10.00 do 17.00 hod., Kontaktní centrum Prevent, Komenského 174

Akce pro širokou veřejnost, pořádaná v rámci Týdne sociálních služeb ČR.

(pořádá Kontaktní centrum Prevent)

Čtvrtek 13. října

Pochod pro zdraví

Sraz ve 13.45 hod. na parkovišti u budovy SZDP, Stavbařů 213.

I.trasa povede po Podskalí přes kemp, II.trasa vede kolem hradu podél silnice na letiště.

Akce je určena osobám se zdravotním postižením, seniorům a dalším zájemcům.

(pořádá Sdružení zdravotně postižených v ČR, sdružení Strakonice)

Zdraví a prevence

Sobota 8.října

Farmářské trhy rozšířené o „Burzu zdravého životního stylu a ekologie“

Od 8.00-12.00 hod., 1. nádvoří strakonického hradu

Burza organizací, které se zabývají aktivitami v oblastech **ochrany životního prostředí a zdravého životního stylu.** (pořádá Šmidingerova knihovna Strakonice)

Pondělí 10. října - pátek 14.října

Zdravě a hravě aneb zábavné dopoledne v DDM Strakonice

V týdnu podle domluvy s MŠ, sál Na Ohradě v DDM Strakonice.

Soutěže a hry poučného i zábavného charakteru. **Akce je určena pro děti z MŠ.**

(pořádá DDM Strakonice)

Pondělí 10. října

Nemusíte na to být sami

„Zdravé pondělky“ v mateřském centru

Od 10.00 do 11.00 hod., Mateřské centrum Beruška, Lidická 194

Beseda s odborníkem prevence drogové závislosti ve spolupráci s Kontaktním centrem Prevent Strakonice.

Hlídkání dětí zajištěno! (pořádá MC Beruška a KC Prevent)

Pondělí 10. října

Seminář první pomoci

„Zdravé pondělky“ v mateřském centru

Od 16.00 do 18.00 hod., Mateřské centrum Beruška, Lidická 194, 1. patro

První pomoc zaměřená především na děti od narození do 15 let.

Akce především pro rodiče a pedagogy dětí. Hlídkání dětí zajištěno!

Pondělí 10. října a sobota 15. října

„Káčko“ pečuje i o Vaše zdraví

- HIV problematika - testování HIV a beseda

Pondělí 10.října od 10.00 do 16.00 hod., Kontaktní centrum Prevent, Komenského 174

Testování na HIV (po celou dobu). Od 14:30 do 16 hod. **beseda o problematice HIV** pro širokou veřejnost.

- Jdeme k Vám blíž – preventivní stánek

Sobota 15.října večer, propagace služeb, prevence přenosu infekčních a pohlavních chorob **na akci v Music Baru na Křemelce.**

(pořádá KC Prevent Strakonice)

Úterý 11. října

Všechno je JEDLÉ

Od 17.00 hod., Šmidingerova knihovna Strakonice

Beseda s Mgr. Hanou Synkovou o zdravém životním stylu pro širokou veřejnost.

Mgr. Hana Synková působí jako známá publicistka, lektorka, poradkyně zdravého životního stylu a terapeutka. (pořádá Šmidingerova knihovna Strakonice)

Středa 12. října

První pomoc – nácvik resuscitace

Od 15.00 hod., odběrové centrum Nemocnice Strakonice.

Život zachraňující úkony. **Akce je určena pro veřejnost (6-70 let),** (pořádá ČČK Strakonice)

Pondělí 17. října

Co je dobré vědět o kojenecké výživě

„Zdravé pondělky“ v mateřském centru

Od 10.00 do 11.00 hod., Mateřské centrum Beruška, Lidická 194

Akce pro rodiče novorozenců a kojenců.

(pořádá MC Beruška)

Úterý 11. října a čtvrtek 13. října

Kurzy první pomoci pro zaměstnance města

Ve dnech zdraví připravilo město Strakonice dva kurzy první pomoci pro zaměstnance úřadu. **Akce je určena pouze zaměstnancům města.**

(pořádá město Strakonice)

Pomáhejte s námi při dnech zdraví – darujte život!

Při letošním ročníku Dnů zdraví máte šanci se snadno připojit do **Registru dárců kostní dřeně** (krvetočných buněk).

Transplantace krvetočných buněk od zdravého nepříbuzného dárce je často poslední nadějí pro pacienty, které jiným způsobem vyléčit nelze.

Příhlašku do registru a více informací naleznete na letáčcích na jednotlivých akcích Dnů zdraví. Registrační list zanepte do Městského informačního centra Strakonice na Velkém náměstí 2, či jej zašlete na městský úřad poštou, eventuálně jej zašlete přímo na adresy registru. Příhlaška do registru je ke stažení i na stránkách www.zdravemesto.strakonice.eu.