

DNY ZDRAVÍ

Program pro širokou veřejnost

říjen
2010

1.10.

Večerní drakiáda pro celou rodinu aneb Letíme k oblakům - soutěž o nejkrásnějšího draka zakončená táborákem a soutěžením. Přineste si draka, buňt, chléb a rychlé nohy. Sraz v 18.00 hod. u BMX dráhy.

1.10.

Den otevřených dveří Domova na Dómském pahorku - sportovní hry a kulturní vystoupení pro všechny věkové kategorie, 10.00 - 16.00 hod. (Zahradnická 1534/5).

1.-2.10.

Noc a den v Rozmarýnu „Vzhůru do oblak“ - večerní pouštění draků s táborákem a návštěva do lezeckého a zábavného centra v Ústí n. Labem. Akce je určena dětem od 6 let. Cena 290 Kč. Registrace a platba poplatku do 30.9.2010 v DDM Rozmarýn.

2.10.

Miřejovický vyhnívák - 10. ročník mezinárodního mistrovství obce Miřejovice v cyklistické časovce do vrchu - start v 10.00 hod. v ulici Plešivecká (bývalý areál Lípa), prezentace mezi 9.00 - 9.45 hod. Start za každého počasí!! Startovné 50 Kč. Pro účastníky do 18 let povinné cykloprilby.

5.10.

Den otevřených dveří v Domově pro matky s dětmi - výstava fotografií a ukázky videozáznamů z činnosti tohoto zařízení spojená s veřejnou diskusí na téma "azylové bydlení", od 9.15 hod. (Liškova 43).

6.10.

Bezplatné vyšetření krevního tlaku, cukru, cholesterolu a tuku v těle - od 8.00 do 16.00 hod. v prostorách Krajské hygienické stanice v Litoměřicích (Mírové nám. 35 - přízemí).

6.10.

Den otevřených dveří Sociálně terapeutických dílen v Klobouku Diakonie ČCE - přijďte ochutnat tréninkový program se sladkým závěrem, 9.00 - 15.00 hod. (Komenského 152, Terezín).

6.10.

Den otevřených dveří sociálních služeb - Chráněné bydlení a Podpora samostatného bydlení v Klobouku Diakonie ČCE - přijďte se seznámit s novou službou podpory samostatného bydlení a s prostorami chráněného bydlení, 9.00 - 15.00 hod. (Komenského 224, Terezín).

7.10.

Poradní den pro rodiny s dětmi se zdravotním postižením - v oblasti sociálního práva, výběru kompenzačních, rehabilitačních a zdravotních pomůcek, vzdělání a profesní orientace osob se zdravotním postižením, od 10.00 hod. v kavárně Bethel (Pražská 992/14).

8.10.

Zdravá výživa začíná kojením - zajímavosti o složení mateřského mléka. Beseda s laktiční poradkyní Mgr. Janou Haslingerovou, od 10.00 hod. v SKP Klubičko (Sládkova 8).

8.10.

JUMPING - cvičení pro dospělé na speciálně upravených trampolínách, 18.00 - 19.00 hod. v DDM Rozmarýn (Plešivecká 1863/15). Kapacita omezená - registrace do 6.10. Vstupné 50,- Kč.

9.10.

Geocaching - poďte s námi zažít dobrodružství při hledání pokladů pomocí GPS navigace. Dozvíte se více o hře, která se hraje po celém světě. * Sraz od 14.00 hod. před DDM Rozmarýn (Plešivecká 1863/15).

* 11. 10.

Setkání Klubu celiaků Litoměřice - sezení s lektorkou Vladimírou Hovorkovou, zástupcem Jizerských pekáren Marií Kovářovou a dalších osob zajímavých se o bezlepkovou dietu, od 17.00 hod. v sále Knihovny K. H. Máchy (Mírové nám. 26, 2. patro).

13.10.

Bachovy květové esence - přednáška Zdeňky Veselé z organizace Synergie - poselství z přírody o léčivém systému, který navrácí harmonii našim emocím a léčí naše negativní pocity a stresy, od 18.00 hod. v sále Knihovny K. H. Máchy (Mírové nám. 26, 2. patro).

13.10.

Promítání filmu „Karlička Červená aneb Jak vlk zůstal vlkem a lidé zůstali lidmi“ - nejlepší film mezinárodního festivalu Mental Power Prague. Vstupné dobrovolné, od 18.00 hod. v sále Oka.mžik (Osvobození 19).

15.10.

Chemie v potravinách - jak minimalizovat rizika chemických škodlivin ve stravě dětí, možné dopady "éček". Opakování úspěšné besedy s Ing. Vítem Syrovým, odborným poradcem pro zdraví a výživu, od 10.00 hod. v prostorách SKP Klubičko (Sládkova 8).

15.10.

Proč máme tak vysoký výskyt rakoviny tlustého střeva? - beseda o rizicích při konzumaci nevhodných potravin a nesprávné životosprávy s Ing. Vítem Syrovým, odborným poradcem pro zdraví a výživu od 17.00 hod. v sále Knihovny K. H. Máchy Litoměřice (Mírové nám. 26, 2. patro).

17. 10.

Ve zdravém těle zdravý duch - zábavně-naučné odpoledne plné soutěží, her a ukázek zdravé dětské kuchyně, 14.00 - 16.00 hod. u "malé" budovy ZŠ Na Valech (Masarykova 35 - naproti Fin. úřadu).

18.10.

Den otevřených dveří v Pedagogicko-psychologické poradně ÚK - prohlídka a nabídka služeb PPP, učeno především pro rodiče a pedagogy, 9.00 - 16.00 hod. v prostorách poradny (Palachova 18).

21.10.

Aby záda nebolela - preventivní zdravotní program pro obyvatele Chráněného bydlení pro seniory, během kterého se dozví informace o správné životosprávě, pohybovém režimu a zároveň jim bude zjištěn obsah vápníku v těle, od 9.00 hod. v prostorách zařízení.

22.10.

Prezentace moderních látkových plen, dámských hygienických potřeb a drobných potřeb pro ekologicky šetrnou domácnost - přednáška lektorky Andrei Brixí, od 10.00 hod. v prostorách SKP Klubičko (Sládkova 8).

23. 10.

Den dýní - soutěž o nejlépe vyřezané a vyzdobené dýně, které budou vystaveny na parkánech galerie. Během programu proběhne výtvarná dílna, divadelní představení, pečení zvykoslovného pečiva a lampionový průvod, 15.00 - 19.00 hod. v Severočeské galerii výtvarného umění.

27.10.

Shiatsu - seznámení s japonskou masážní technikou založenou na východní léčebné tradici a západní fyziologii a psychologii, přednáší Petra Poupětová z organizace Synergie - poselství z přírody, od 18.00 hod. v sále Knihovny K. H. Máchy Litoměřice (Mírové nám. 26, 2. patro).

Program na litoměřických školách

Týden zdravého životního stylu: "Zdravá výživa a správné stravovací návyky" - besedy s odborníky, exkurze, příprava svačiny podle zásad zdravé výživy pro žáky Zdravé školy Lingua Universal - soukromé ZŠ a MŠ, s.r.o. (11.-15.10.)

Na návštěvě v lese - výukový program o bezpečném chování v lese a lesních zdrojů zdravé výživy pro děti MŠ Stránského, Litoměřice (14.10.)

Žij zdravě - program zaměřený na prevenci civilizačních onemocnění, určený pro studenty pro studenty SSOŠ (1.KŠPA) s.r.o. Litoměřice (15.10.)

Hormony se bouří, první pomoc při náhlém porodu - výukový program pro studenty SSOŠ (1.KŠPA) s.r.o. Litoměřice (20.10.)

Co nám cigareta dává, ale hlavně bere - osvětový program zaměřený na prevenci kouření pro žáky 8. a 9. tříd Masarykovy ZŠ Litoměřice a studenty Gymnázia J. J. Litoměřice

Kampaň Dny zdraví podporují

Zdravé město Litoměřice, SPRSV - Alena Kuldová, DDM Rozmarýn, Knihovna K. H. Máchy, Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje, Městská nemocnice Litoměřice, Sportovní klub policie STYL Litoměřice, Poradna péče o člověka - Nina Hálbigová, SKP Klubičko, Domov pro matky s dětmi, Diakonie ČCE, Klub Plamínek, Chráněné bydlení pro seniory, Domov na Dómském pahorku, Severočeská galerie výtvarného umění v Litoměřicích, Pedagogicko-psychologická poradna Ústeckého kraje a litoměřická školská zařízení - MŠ Stránského, ZŠ Na Valech, Masarykova ZŠ, Lingua Universal - soukromá ZŠ a MŠ, s.r.o., SSOŠ (1. KŠPA) s.r.o. Litoměřice, Gymnázium J. J. Litoměřice

<http://zdravemesto.litomerice.cz>

LITOMĚŘICE
ZDRAVÉ MĚSTO

