SPOLEČNOST PRO KOMUNITNÍ PRÁCI VSETÍN O.P.S.

MĚSTO VSETÍN

ZDRAVÉ MĚSTO VSETÍN

DNY ZDRAVÍ 2009

PÁ 2.10. **HYGIENA ÚSTNÍ DUTINY U DĚTÍ**
- Beseda s dentální hygienistkou Lenkou Budayovou Dis.

RMC Sluníčko, Záviše Kalandy 1095, 10 h

SO 3.10. **VALACHIARUN 2009**
- 2. ročník běžeckého happeningu pro širokou veřejnost
- Tratě: půlmaratón, štafeta, mini

Panská zahrada, registrace od 8 h, závody od 10 h

ÚT 6.10. **VÝŽIVA DĚTÍ**
- Beseda s nutriční terapeutkou Dagmar Černou

RMC Sluníčko, 10h

SO 10.10. **DEN ZDRAVÍ A POHYBU**
- Aerobic, Flexi bary s Václavem Gonem, rehabilitační cvičení
- Spinning, Fitness club Atlantik, hlídání dětí
- Zdravotnická měření

Dům kultury Vsetín, 9 -13 h

SO 10.10. **DEN OTEVŘENÝCH KURTŮ V POHODĚ**
- Výuka základů hry a techniky či volná hra pod vedením kvalifikovaných trenérů
- Možnost bezplatného použití infrakabiny pro uvolnění svalů
- Poradenství v oblasti sportovních doplňků stravy

Squash v pohodě, 10 – 18 h

SO 10.10. **VSETIN JIB PARTY**
- Ježdění na snowbordových překážkách
- Exhibice českých a sloveských snb borců

Prostranství před domem kultury, 13 – 18 h

NE 11.10. **ZAHÁJENÍ NOVÉ SEZÓNY SPINNING CENTRA ALCEDO**
- Společná vyjižďka příznivců centra i cyklistiky
- Pohodová jízda po trasa Vsetín - Cáb – Soláň – Vsetín

Sraz u Alceda (Rybníky), start v 10 h

NE 11.10. **PROCHÁZKA KČT Valašsko**
- nedělní odpolední vycházka pro všechny generace
- nenáročnou trasou s průvodcem objevíte krásy Vsetína

Prostranství před Domem kultury - Svárov, start v 13h

PÁ 16.10. **MALÝ DEN ZDRAVÍ VE SLUNÍČKU**
- Zdravotnická měření pro maminky i děti
- Poradna s dětskou lékařkou

RMC Sluníčko, Záviše Kalandy 1095, 8 – 12h

Podrobné informace: výlepové plochy a www.spkp.cz

Spolupracují:
Alcedo – středisko volného času, Fitness club Atlantik, Foshna, KČT Valašsko, Spinning centrum Alcedo, Rodinné a mateřské centrum Sluníčko, Squash v Pohodě, Státní zdravotní ústav Praha, dislokované pracoviště Vsetín, Valachiarun, Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Vsetín.

Partnerem Dne zdraví a pohybu je Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR.

Podpořeno grantem z Norska prostřednictvím Norského finančního mechanismu.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

norway grants