

# Mladoboleslavské dny zdraví 2008

Partnerství, které vzniká za společného snažení připravit mladoboleslavské veřejnosti co nejchutnější nabídku aktivit pro zdraví.



aneb

## ZDRAVĚ A HRAVĚ

### 6. 10. - 10. 10. 2008

Zdravá rodina  
Pohyb a sport  
Výživa a zdraví  
Zdravé stárnutí  
Výživa a zdraví  
Příroda pro zdraví  
Zdravý start do života  
Zdravotní poradenství  
Zlepšení duševního zdraví



Zahájení : 6. 10. 2008 v 17:00 - Kulturní středisko Svět  
Petr Mikeska a zástupci zúčastněných organizací  
vás humornou formou pozvou na  
akce ke Dni zdraví

akci pořádá



Mladá Boleslav

partneři



## ZDRAVĚ A HRAVĚ PŘEHLED AKCÍ - 6.10. - 10.10.

### PONDĚLÍ 6.10.

#### Město Mladá Boleslav Zdravé město

Zahájení Mladoboleslavských Dnů zdraví - Zdravě a hravě ■ Kulturní středisko Svět ■ 17:00

#### Oblastní spolek Českého červeného kříže

##### Základní škola 17. listopadu 1325 Mladá Boleslav /9.ZŠ/

První pomoc v praxi ■ Sportovní hřiště areálu ZŠ, 17. listopadu 1325, MB ■ 9:00 - 15:00

#### Linka důvěry SOS

Den otevřených dveří ■ Václavkova 950, Mladá Boleslav ■ 9:30 - 11:30, 14:00 - 16:00

### ÚTERÝ 7.10.

#### OS Strom života

##### Dívaldo města Mladá Boleslav

Řecký večer s Petrem Mikeskou

Dívaldo, Palackého ul. MB - Malá scéna (v divadelním klubu ochutnávka řecké kuchyně) ■ 19:00

#### OS Strom života - AKMA klub Gellnerova 478, Mladá Boleslav

Těhotenské cvičení - Markéta Klosová ■ 17:00 - 18:00

Šťastné a zdravé břicho přednáška - Helena Herainová ■ 18:00 - 19:00

#### Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Mladá Boleslav

Den otevřených dveří: Kateřiny Militké 55, Mladá Boleslav

Beseda pro veřejnost: Mgr. Petra Valentová od 10:00

Nácvik relaxačních technik: Mgr. Věra Ženišková ■ 16:00 - 17:00

Konzultace bez objednání: Mgr. Ženišková, PhDr. Horáčková, Mgr. Valentová, Pavla Pokorná ■ 8:00 - 15:00

#### Kultura Mladá Boleslav

„Písničky naší babičky“ soubor Zdeňka Černohouze ■ Kulturní středisko Svět ■ 15:00

#### Kluby důchodců při PS města Mladá Boleslav, Na Radouči 1081 MB

Zdravotní cvičení pro seniory na židlích Naďa Wolfová, cvičitelka

Dům s pečovatelskou službou /DPS/, velký sál, II. patro, ■ 14:00 - 14:30 a 15:00 - 15:30

#### Občanské sdružení VÝR - rodinné centrum Kulíšek

##### Mateřské centrum Konvík

##### Mateřské centrum Ovečka - občanské sdružení Dotyk

##### Mateřské centrum Sedmíráska

Den zdravé rodiny: Rodinné centrum Kulíšek, V. Klementa 442, Ml Boleslav

Bezpečný domov pro děti: přednáška ■ 10:00 - 11:00 hod

Vaříme zdravě nejen pro děti: ukázka a ochutnávka ■ 11:00 - 12:00 hod.

Klub A+E se představuje: jak přežít se zdravým rozumem postižení dětí ■ 15:00 - 16:00

Malované duše: workshop kreslení mandaly pro psychické zdraví ■ 16:00 - 17:30

Klidné břicho: ukázka lekce jógy pro nastávající maminky ■ 18:00 - 19:30

### STŘEDA 8.10.

#### OS Strom života Klub Delfin, Nerudova 797, Mladá Boleslav

Den otevřených dveří v bazénu klubu Delfin: ukázková lekce ■

9:00 - 9:30, 10:00 - 10:30, 13:00 - 13:30, 14:00 - 14:30

Saunování malých dětí přednášky: Michaela Jirounková ■ 12:00 - 13:00, 16:00 - 17:00

Cvičení ve vodě pro těhotné Markéta Červená ■ 17:00 - 18:00, - 18:00 - 19:00

#### Kluby důchodců při PS města Mladá Boleslav, Na Radouči 1081, MB

Harmonika pro seniory: dechovka, hašlarovky...

Dům s Pečovatelskou službou, velký sál, II. patro ■ 15:00 - 17:00

#### Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Den zdraví - mobilní poradenské centrum, měření hladiny cholesterolu a cukru

v krvi, krevní tlak ■ Náměstí Míru Mladá Boleslav ■ 10:00 - 16:00

#### Linka důvěry SOS

Osvětové programy koncerty, výstavy

Vystoupení Václava Kořínka a dalších hostů ■ BONDY centrum Mladá Boleslav ■ 16:00 hod

Koncert kapely ORIGINAL SWING BAND v programu „DOKTOR SWING“ ■ BONDY centrum Mladá Boleslav ■ 18:00 hod

### ČTVRTEK 9.10.

#### OS Strom života AKMA Klub Gellnerova 478, Mladá Boleslav

Den otevřených dveří v AKMA klubu

Přednáška aromaterapie: Martina Skrbková ■ 9:00 - 11:00, 12:00 - 14:00

Cvičení jógy: Michaela Jirounková ■ 16:00 - 17:00

Koupání v kyblíčku + nošení dětí v šátku přednáška: Anna Semiánová ■ 17:30 - 19:00

#### Kluby důchodců při PS města Mladá Boleslav, Na Radouči 1081 MB

Ruční práce: obrázky ze sušených květin na ručním papíru

Dům s Pečovatelskou službou /DPS/, velký sál, II. patro ■ 14:00 - 15:30

#### Krajská hygienická stanice Středočeského kraje

přednáška s názornou ukázkou: Hrou proti AIDS:

/pro zástupce ZŠ, SŠ, DDM, sociální pracovníky, veřejnost/

Kde: Dům s pečovatelskou službou, Havlíčkova ul. (bývalá žižkova kasárna) malý sál ■

9:00 - 11:00, 13:00 - 15:00

#### SIRRAH NATURA, regenerační a vzdělávací centrum, Bezručova 1460, MB

Vliv stravy na zdraví člověka přednáška ing. Vít Syrový ■ 17:00 - 19:00

Poradna ing. Víta Syrového ■ 10:00 - 16:00 hod.

#### Služba školy Mladá Boleslav

##### Univerzita III. věku a volného času seniorů Mladá Boleslav

PROCHÁZKY: Obecné stavby na Starém městě, Karmel ■ PhDr. Karel Herčík

sraz před budovou magistrátu města ■ 15:00 hod

#### Dům seniorů Mladá Boleslav, Olbrchtova 1390/II, Mladá Boleslav

Den otevřených dveří:

Ukázka cvičení pro seniory pod odborným vedením na židlích

Rehabilitační cvičení pod odborným vedením

Výstavka ručních prací

Soutěž: „Šlapeme do pedálů pro zdraví“ ■ 9:00 - 15:00

#### Česká společnost pro duševní zdraví, pobočka Mladá Boleslav

Pořad o Karlu Krylovi - album „Rakovina“

partner za PL Kosmonosy akad. malíř pan Segert

knihovna PL Kosmonosy ■ od 15:00

### PÁTEK 10.10.

#### Zaměstnanecká pojišťovna Škoda Mladá Boleslav /ZPŠ/

##### Oblastní nemocnice Mladá Boleslav a. s. /ONMB/

Společná akce ZPŠ a Oblastní nemocnice Mladá Boleslav a. s.

Předvedení sanitního vozu pro převoz raněných a nemocných, prezentace

(nabídka) služeb ZPŠ a ONMB ■ před hlavním vchodem do Oblastní nemocnice - vedle lékárny

(vchod z ulice Václava Klementa) ■ 14:00 - 16:00

### AKCE PROBÍHAJÍCÍ více dní

#### Mateřská škola Sluníčko - Zdravá mateřská škola (pondělí - pátek)

Den otevřených dveří

Havlíčková 1153, Mladá Boleslav ■ 8:00 - 15:00

#### Škoda Auto a. s. Zdravá firma (pondělí - pátek)

Podpůrné zdravotní programy - výstava

Magistrát města - vestibul ■ 8:00 - 13:00

#### Česká společnost pro duševní zdraví pobočka Mladá Boleslav

##### (pondělí - čtvrtek)

Den otevřených dveří 8.00 /vždy bude připraven program/

Nový park 1262, Mladá Boleslav ■ 8:00 - 16:00

#### Střední zdravotnická škola v Mladé Boleslavi (pondělí - čtvrtek)

Dny zdraví se SZŠ: měření TK a BMI

Magistrát města vestibul ■ 9:00 - 15:00 hod