

# DNY ZDRAVÍ v Hodoníně

Město Hodonín ve spolupráci s místními organizacemi v rámci Projektu Zdravé město a místní Agenda 21 pořádá ve dnech

Na všechny akce, přednášky a služby je vstup ZDARMA, pokud konkrétně není uvedeno jinak!

# 2. - 23. ŘÍJNA 2018

## PROGRAM ZDRAVÝCH DNŮ:

### 2. - 3. 10. MILLENIUM

- festival dokumentárních filmů, ochrana životního prostředí, udržitelný rozvoj, lidská práva v Domě kultury Hodonín. Program na MILLENIUM.ZAEDNO.ORG

### 3. 10. 10:30 - 18:00 4. 10. 9:00 - 17:00 LIGA PROTI RAKOVINĚ

- putovní výstava na Masarykově náměstí Hodonín, poradna a měření základních zdravotních ukazatelů, kontrola mateřských známek - prevence rakoviny kůže, soutěže, dárky a odměny, výtvarná soutěž pro školní kolektivy, výstava labyrint zdraví s vtipy V. Jiráka, J. Slívy, M. Bartáka a fotografiemi F. Dostála. Vstup i vyšetření zdarma. Vystoupení místních tanečních souborů.

V pracovní dny od **7. 10. - 17. 10. 10:00 - 14:00 hod.** „ZDRAVÁ MENÍČKA“ v restauraci: Alibi caffè-restaurant, Sadová 1; Pizzeria Casa Mia, Palackého 37; Restaurace Taverna, Havlíčkova 7; Restaurace Beseda, Štefánikova 3; Restaurace Rozmarýn, Brandlova 92 A, Bistro Najrent, Velkomoravská 77; Resturace La rivolta, Národní třída 15

### 3. 10. - 17. 10.

- Lékárna Dům zdraví Hodonín, Horní Valy 13 - měření krevního tlaku a glykémie ZDARMA, Info: 518 325 502

### 10. 10. a 11. 10.

- měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas.

### 3. 10. - 17. 10.

- Lékárna MediCentrum, Kollárova 9 - měření krevního tlaku, glykémie a určení typu a hydratace pleti.

### 14. 10. a 15. 10.

- Lékárna MediCentrum, Kollárova 9 - měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas. Info 511 110 529

**8. 10. - 11. 10. 2013 od 8:00 - 12:00** Výukové programy pro mateřské školy „Vodníková stezka“ - Ekocentrum Důbrava při SVC, U Červených domků 4/A., děti pomohou vodníkoví vyčistit rybník od odpadků, ochutnají dobroty z jeho kuchyně, nahlédnou pod pokličky hrníčků, kde jsou rozmanité vůně. Info: Z. Flajžliková, 725 341 596

**7. - 17. 10.** Laboratoř Chemila, spol. s.r.o., Blažkova 5, 3.p. orientační ROZBOR VODY za Kč 500,-. Info: 518 340 919, www.chemila.cz

**5. - 6. 10. 2013** Sportovní - turistická olympiáda dětí a mládeže - pořádá občanské sdružení Zálesáci ve spolupráci se ZO AVZO TSC BPP Hodonín pro děti a mládež do 18-ti let v Čeložnicích. Soutěžit se bude v turistických a tábornických dovednostech a znalostech ve dvoučlenných hlídkách stejného věku. Info: JUDr. Vítězslav Krabčička - předseda ZO AVZO BPP Hodonín, tel. 602 77 99 72, mail: v.krabcicka@tiscali.cz

### Čtvrtek 26. 9 2013

**15:00 MS ČČK Hodonín - přednáška** nejen pro členy ČČK - informace, recepty, drobné pohostění odpovídající zdravé výživě - na Horních Valech, místnost č. 105.

### Sobota 5. 10. 2013

**13:30 Zoo Hodonín** - areál U Červených domků - výstava hub a mykologická poradna Václava Koplíka z Ratíškovic, ochutnávka hmyzích specialit, ukázka psích sportů. ZDARMA vstup jen na akci v areálu U Červených domků.

### Neděle 6. 10. 2013

**8:00 - 18:00 VOLEJBALOVÝ TURNAJ o „Putovní pohár Zdravé město“** - amatérský volejbal smíšených družstev i za účasti družstva z Nemocnice TGM Hodonín. Sportovní hala, Lipová alej. Info: TJ Sokol Hodonín, info: K. Vinklár, 775 386 015, e-mail: sokolhodonin@post.cz

**13:00 - 19:00**

**Horolezecký oddíl TJ Turist Hodonín nabízí - ZPŘÍSTUPNĚNÍ ODDÍLOVÉ LEZECKÉ STĚNY** v tělocvičně ZS na Vančurově ulici v Hodoníně široké veřejnosti. Lezení pro všechny pod dohledem horolezeckých instruktorů. Info: Ing. V. Kozlík, e-mail: www.horhod.org, 602 785 335

**14:00 - 15:00 BACHATA**  
**15:30 - 16:30 SALSA**  
**17:00 - 18:00 CHACHA**

**POHYB JE ŽIVOT - ŽIVOT JE TANEC - TANEC JE RADOST**, Středisko volného času Hodonín ve spolupráci s TK Classic při SVC - **ODPOLEDNE PLNĚ LATINSKOAMERICKÝCH TANCŮ** - pro všechny od 15 let. S partnerem i bez partnera na SVC Hodonín, nám. B. Martinů 5. Info: S. Chovančík, 725 341 591, e-mail: svc.hodonin@seznam.cz

### Pondělí 7. 10. 2013

**9:30 - 10:30 FITMAMI - fitness program pro maminky s kočárky** v lázeňském parku. Určené pro maminky a jejich miminka od 6-ti týdnů. Fitmami je zaměřené především na zpevnění postavy a procvičení oslabených partií po porodu, a to vše ve společnosti Vašeho dítěte. S sebou: pohodlné oblečení, sportovní boty, ručník nebo deku a kočárek. Sraz u fontány před lázněmi, jen v případě příznivého počasí.

**13:00**

**OÁZA o. s.** - pořádá 13. ročník podzimního mezinárodního turnaje družstev seniorů a zdravotně handicapovaných v ruských kuželkách O putovní pohár starostky města v areálu o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

**17:30**

**ŽIVÁ STRAVA** - „Jídlo je tvým lékem a tvůj lék je tvým jídlem“ aneb jak změnit kvalitu života pomocí jídla, povídaní s ochutnávkou v Oáze u velblouda, Palackého 1070/13

**19:00**

**PILATES** v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K. I. S Intensive. Cílem cvičení je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Úterý 8. 10. 2013

**10:00 - 11:00 a 14:30 - 15:30**

**HRÁTKY S PAMĚTÍ** - trénink, který zábavně procvičí Vaši paměť. Vezměte si s sebou tužku, brýle a dobrou náladu. Akcí povede zkušený školitel p. Zdeněk Choura. **Pečovatelská služba Homediss**, o.p.s., Polní 12

**17:00 - 18:00**

**ČAJ O PÁTĚ** - svépomocná skupina, která přináší pomoc v náročné péči; řešení krizových situací s nemocnými a rodinou; sociální poradenství pro rodiny, které pečují; pospolitost, solidaritu a zájem, **Pečovatelská služba Homediss**, o.p.s., Polní 12

**17:00 - 18:00**

**TEZA Hodonín pořádá PLAVÁNÍ pro veřejnost ZDARMA** - krytý plavecký bazén, Sportovní 4186/2.

**17:30**

Přednáška „ZDRAVĚ OBOUVÁNÍ“ v městské knihovně, Národní třída 36 - představení obuvi s biomechanickou aktivní stélkou, která svou konstrukcí a tvarováním zajišťuje zdravé chodidlo a dorovnává již vzniklé deformace nohy.

**18:00**

**JUMPING** - akreditované Jumping Centrum Lipovka, Lipová alej 6 Jumping® je ideálním sportem pro formování postavy a skrývá mnoho unikátních výhod. Info: p. Procházková 603 327 687

### Středa 9. 10. 2013

**9:00 - 16:00**

**Pečovatelská služba Homediss**, o.p.s., Polní 12, **Den otevřených dveří** - ukázka zdravotnických pomůcek, informace o sociálních službách, prohlídka zařízení, zdarma měření tlaku a glykemie, pedikúra a měření cholesterolu za zvýhodněnou cenu.

**16:00**

**Psychocentrum Domeček Hodonín**, ul. Skácelova 2, přednáška „Duševně nemocný v rodině“ - určeno zájemcům o problematiku duševního onemocnění, zejména pak příbuzným a blízkým duševně nemocných.

**17:00**

**Pedagogicko-psychologická poradna**, Jilemnického 2, **relaxační dílna pro děti od 3 do 6-ti let a jejich rodiče** - „Příběhy z měsíční houpačky“ (aneb jak využít prvky autogenního tréninku a muzikoterapie ke zklidnění dětí a vybudování „uspáváčního rituálu“ u dětí).

**18:00**

**Cvičení SM - Systém** pod vedením lektorky Marie Koukolíkové. SM systém - ideálním preventivním cvičením i komplexním rehabilitačním programem za pomoci speciálního elastického lana. Je to vysoce účinná metoda k regeneraci a léčbě poruch páteře v bederním, hrudním i krčním segmentu. Info: Kříčková 3, 723 457 070

### Čtvrtek 10. 10. 2013

**13:30**

**OCHUTNÁVKA SALÁTŮ** ze Zeleného domu pohody + **den otevřených dveří s ukázkou fitness cvičení na přístroji**

**Power plate** (vše pro veřejnost). Zelený dům pohody, Jilemnického 1. Info: Mgr. E. Mezera, 518 321 580

**14:00**

**S - centrum Hodonín**, p. o. Na Pískách 11, jídelna **Soutěž o nejlepší salát**. Info: I. Žižlavská, tel. č. 518 399 936.

**18:00**

**Cvičení BOSU** v sokolovně, TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením lektorky **Dagmar Čechovské**. BOSU je moderní a oblíbený systém cvičení určený pro komplexní zpevnění svalů celého těla, který má pozitivní vliv na zdravé držení těla, fyzickou kondici a redukci tuku. Je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Pátek 11. 10. 2013

**DEN PRO ZDRAVÍ A KRÁSU** - přednášky, poradny, prezentace, měření fyzických hodnot, konzultace, zdravá výživa, čajovna, cukrárna... v Domě kultury Hodonín od **13:00 - 19:00 hod.** - program viz samostatný plakát nebo na [www.hodonin.eu](http://www.hodonin.eu) - zdravé město

**10:00 - 18:00**

**Lázně Hodonín - Den otevřených lázeňských dveří** - prohlídka lázni, promítání DVD, sleva při zakoupení dárkového poukazu 10%.

### Sobota 12. 10. 2013

**Klub českých turistů Hodonín o. s.** - turistická výprava na **Velehrad**. Sraz v 7:20 hod. před vestibulem nádraží ČD v Hodoníně, zakoupení skupinové jízdenky. Rychlíkem do St. Města dále pěšky či autobusem na Velehrad. Pěší trasa Velehrad - Chabané - Buchlov - Buchovice. Z Buchovic autobusem do Hodonína. Info: J. Michena 723 546 231

**15:00-17:00**

„**CVIČENÍ S BOŽENKOU**“ - práce s dechem a energiemi. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, 1. p., Národní třída. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Neděle 13. 10. 2013

**13:30 - 14:30**

**TEZA Hodonín pořádá Bruslení pro veřejnost ZDARMA** - Zimní stadion, Tyršova 3588/10

**14:00**

**NORDIC WALKING** - sraz U sportovní haly na ulici Lipová alej. Program: výuka správné techniky chůze s holemi pro začátečníky i pokročilé, procházka s NW holemi lesem. Chůze s holemi je zdravotním sportem pro všechny. S sebou: sportovní oblečení podle počasí, sportovní obuv, pití na pitný režim (doporučujeme obyčejnou vodu), v případě nepříznivé počasí pláštěnku nebo nepromokavou bundu, NW hole budou zapůjčeny. Info: vzhledem k omezení počtu zájemců nutná rezervace předem pro zamluvení NW holí - Miroslav Levek, 773 284 456, e-mail: nordicwalkingclub@seznam.cz

**15:00**

**DRAKIÁDA** - na lukách Jihovýchod. Akci určenou pro širokou veřejnost pořádá **Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín**. Info: M. Markovičová, 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz

### Pondělí 14. 10. 2013

**9:30 - 10:30**

**FITMAMI - fitness program pro maminky s kočárky** v lázeňském parku. Určené pro maminky a jejich miminka od 6-ti týdnů. Fitmami je zaměřené především na zpevnění postavy a procvičení oslabených partií po porodu, a to vše ve společnosti Vašeho dítěte. S sebou: pohodlné oblečení, sportovní boty, ručník nebo deku a kočárek. Sraz u fontány před lázněmi, jen v případě příznivého počasí.

**13:00**

**Svaz důchodců ČR Hodonín** - turnaj v ruských kuželkách v rámci **sportovní-společenského odpoledne**, kde bude pro účastníky připravena souběžně - hra petanque, hod šipkami, shazování plechovek a další. Součástí bude také posezení u táborového ohně spojené s opékáním špekáčků a příjemným posezením s přáteli u harmoniky a zpěvu, areál o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

**17:30**

**Přednáška Josefa Ulehly - geopatogenní zóny** v městské knihovně, Národní třída 36. Vše o dobrém bydlení, jak se projevuje spodní voda na zdraví lidí a zvířat, jak působí na stromy a rostliny, proč se děti budí, proč na ně působí úplněk, proč jsou nemocní při deštivém počasí, domy a duchovní problémy... konkrétní příklady a jejich řešení.

**19:00**

**PILATES** v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K. I. S Intensive. Je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Úterý 15. 10. 2013

**17:15**

**AQUA AEROBIC** - pod vedením lektorky **Dagmar Čechovské**. Místo konání: rehabilitační bazén v Lázních Hodonín, je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Středa 16. 10. 2013

**14:00**

**S - centrum Hodonín**, p. o. Na Pískách 11, **Muzikoterapeutická pohádka - „O Člověčím snění“**, mluvené slovo je doprovázeno muzikoterapeutickými hudebními nástroji, jako jsou: tibetská miska, ústní harfa, perkusivní nástroje, djembe apod.

Zapojení do vyprávění a hrani budou i přítomní posluchači. Info: Martina Blahová, tel. č. 518 399 942

**15:30**

**O. s. Život a zdraví - ochutnávka - Využití kořenové zeleniny pro naše zdraví a v naší kuchyni**. Ochutnávka potravy s kořenovou zeleninou. Soutěž o nejzajímavější pokrm z kořenové zeleniny.

Místo konání: budova MěÚ Hodonín, Horní Valy 2, přízemí, zas. místnost č. 105, info: B. Macková, 725 030 949

**18:00 - 19:00**

**Cvičení pro ženy** - při hudbě - posilování a protahování celého těla s prvky Pilates a Kalanetiky, na ZŠ Vančurova 2, Hodonín v gymnastickém sále. Je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Čtvrtek 17. 10. 2013

**17:00**

**Pedagogicko-psychologická poradna**, Jilemnického 2, „**Cesta za tibetským zvonkem**“ - muzikoterapeutická relaxace pro lidičky od 15 do 100 let (rozvoj imaginace a fantazy, myšlení, emoční inteligence, komunikačních dovedností, předcházení syndromu vyhoření).

**17:30**

**Nemocnice TGM Hodonín** - přednáška **Manuální lymfodrenáž** a taping v knihovně na Národní třídě 36 - techniky umožňující vyprázdnění lymfatické uzliny, pozitivní vliv lymfodrenáže na celulitidu, zlepšení napětí kůže a tkáně. Taping běžná léčebná metoda sportovního lékařství. Fixace a ochrana těla pevnými a pružnými páskami bez omezení pohyblivosti. Ukázky modelových situací.

### Pátek 18. 10. 2013

**16:30**

**Povídání o čaji s ochutnávkou** - v čajovně **Šálek ticha**, Schotta Viatora 47.

**18:00**

**AQUA AEROBIC** - pod vedením lektorky **Dagmar Čechovské**. Místo konání: rehabilitační bazén v Lázních Hodonín, je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Sobota 19. 10. 2013

**15:00-17:00**

„**CVIČENÍ S BOŽENKOU**“ - práce s dechem a energiemi. Místo konání: Městská knihovna Hodonín, 1. p., Národní třída. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

### Středa 23. 10. 2013

**18:00**

**O. s. Život a zdraví**, Havlíčkova 29 - přednáška **Zvýšení emoční inteligence**. V dnešní uspěchané, technické a racionální a možná i necitlivé době je potřeba učit se a zlepšovat tuto stránku lidské osobnosti.