

# DNY ZDRAVÍ v Hodoníně

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

# 1. - 26.

# ŘÍJNA 2014

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

## PROGRAM ZDRAVÝCH DNŮ:

### • V pracovní dny od 4. - 17. 10. 10:00 – 14:00 hod. „ZDRAVÁ MENIČKA“

v restauracích: Alibi caffé-restaurant, Sadová 1; Restaurace Beseda, Stefánikova 3; Restaurace Rozmarýn, Brandlova 92 A, Bistro Najrent, Velkomoravská 77; Pivovarská restaurace Hodonínský voják, Tyršova 8 a „ZDRAVĚJŠÍ ZAKUSKY“ v těchto cukrárnách: Cukrárna Art café, Masarykovo náměstí 23, Cukrárna Corso, Národní třída 71, Cukrárna Delikana eiscafé, Masarykovo náměstí 257/16, Cukrárna U babičky, Národní třída 67.

**4. - 17. 10.** – Lékárna Dům zdraví Hodonín, Horní Valy 13 – měření krevního tlaku a glykémie zdarma, a dále **10. - 11. 10.** – měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas. Info: 518 325 502

**4. - 17. 10.** – Lékárna MediCentrum, Kollárova 9 – měření krevního tlaku a glykémie zdarma a dále **13. - 17. 10.** – měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas. Info: 511 110 529

**7. - 10. 10.** od **8:00 – 12:00** Výukové programy pro mateřské školy „Vím, co mi škodí“ – Ekocentrum Důbrava při SVČ, Alkohol, drogy, cigarety = nebezpečné látky. Jak se chovat při setkání s nimi?

**4. - 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

• Výukové programy pro MŠ a ZŠ „Zdravý zoubek“ – program a loutková pohádka o tom, co způsobuje nezdělaná strava a špatná péče o zuby + doprovodná beseda (pro děti 5-8let). Realizuje Státní zdravotní ústav, oddělení podpory zdraví Brno

• Výukové programy pro ZŠ „Nakupujeme zdravě a chytře“ – interaktivní hra o 4 stanovištích, kde se v soutěži žáci dozvědí základní informace o zdravé výživě, hygieně při stravování a zpracování potravin, zásady správného nakupování (4. a 6. třída ZŠ). Realizuje Státní zdravotní ústav, oddělení podpory zdraví Brno.

### **Středa 1. 10. 2014**

7:00 – 20:00

**PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST** – 23. ročník na krytém bazéně v Hodoníně pro širokou veřejnost. STÁNE SE I VY REPREZENTANTEM NAŠEHO MĚSTA a přijďte si zaplavat 100m trat. Pořádá Oddíl sportovního plavání Hodonín a TEZA Hodonín. Doprovodný program: od 8:00 vstup do prostorů spinningu a ukázky techniky, možnost praktického vyzkoušení + doplňkový program (hmotnost, BMI, analýza složení těla, jízda na veslařském trenažeru, seznámení se sportovní výživou) a dále stánek ZP VZP (bezplatné měření krevního tlaku a tělesného tuku, ukázky cvičení na BOSU míči). Info: M. Šível, tel: 602536264, mirek.sivel@seznam.cz, plavani.hodonin@seznam.cz, www.plavanihodonin.cz

### **Čtvrtek 2. 10. 2014**

**17:30 – 19:00 CVIČENÍ SM** – Systém pod vedením lektorky Marie Koukolíkové v Městské knihovně, přednáškový sál dětského oddělení. SM systém – ideální preventivním cvičením za pomoci speciálního elastického lana. Je to vysoce účinná metoda k regeneraci a léčbě poruch páteře. Info: 723 457 070

### **Sobota 4. 10. 2014**

**8:00 EXKURZE do SONNENTORU s.r.o.** (výroba bio-čajů a bio-koření) pro členy i nečleny spojená s návštěvou zámku v Miloticích. Pořádá Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, o.s., Okresní organizace SPMP ČR v Hodoníně. Info a přihlášky: Jitka Soldánová, tel: 605725472, email: jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Neděle 5. 10. 2014**

**13:30 – 17:00 Den zvířat a Den zdraví v Zoo Hodonín** – na programu bude: vědomostní soutěž a zábavné hry s odměnou, ukázka canisterapie, ochutnávka hmyzích specialit, zvířátka v józe, setkání s kontaktními zvířátky, mykologická poradna Václava Koplíka, výstava hub a fotografií hub, měření tlaku krve. Při návštěvě zahrady se platí obvyklé vstupné, program v zoo je zdarma.

**8:00 – 16:00 VOLEJBALOVÝ TURNAJ** o „Putovní pohár Zdravé město“ – amatérský volejbal smíšených družstev. Info a přihlášky družstev: SK HIPPO Hodonín, Ing Petr Nedvídek, 724 692 713, e-mail: petned1@seznam.cz

**13:00 – 19:00** Horolezecký oddíl TJ Turist Hodonín nabízí – **ZPŘÍSTUPNĚNÍ ODDÍLOVÉ LEZECKÉ STĚNY** v tělocvičně ZŠ na Vančurově ulici v Hodoníně široké veřejnosti. Lezení pro všechny pod dohledem horolezeckých instruktorů. Info: Ing. V. Kozlík, e-mail: www.horhod.org, info: 602 785 335

**17:00 – 18:00 AQUA AEROBIC** – pod vedením lektorky Dagmar Čechovské. Místo konání: rehabilitační bazén v Lázních Hodonín, je nutné se předem přihlásit. Info: P. Hajmanová, 518 316 249, 606 733 769

### **Pondělí 6. 10. 2014**

**13:00 Turnaj v ruských kužlkách** v areálu o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32, pořádá Svaz zdravotně postižených občanů, základní organizace 2, info: Františka Netopilová, tel: 721475575

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Úterý 7. 10. 2014**

**15:00 Sportovní hry pro mentálně a zdravotně postižené** v Zeleném domu pohody Hodonín (drobné závodivé hry, jízda zručnosti na invalidním vozíku, pétanque, ruské kuželky, po skončení akce opékání špekáčků a disců)

**18:00 – 19:00** Cvičení pro ženy - posilování a protahování celého těla s prvky Pilates a Kalanetiky při hudbě, Lázně Hodonín, sraz na recepci. Info: Alena Nováková, tel: 723 436 659, email: novakova.ali@seznam.cz

### **Čtvrtek 9. 10. 2014**

**15:30 – 17:30 KUCHARSKÁ SHOW** s šéfkuchařem Country life Romanem Uhrinem. V budově MěÚ v Hodoníně, Horní Valy, místnost 105. Akce je určena pro širokou veřejnost, pořádá ji o.s. Život a zdraví. Přijďte se podívat, jak se vaří zdravě, pestře, chutně, rychle a levně pokrmů pro každý den.

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

**13:00 – 15:00 „Jak správně poskytnout první pomoc“** přednáška v Domově na Jarošce, Jarošova 3 – určeno zaměstnancům zařízení i veřejnosti. Přednášející MUDr. Julinek.

### **Pátek 10. 10. 2014**

**16:30 – 18:00 „Stres a já“** - tradiční i méně běžné způsoby řešení stresu v našem životě s praktickými testy hladiny stresu nám představí pan Roman Uhrin, koordinátor Klubů zdraví v ČR. Přednáška se koná v prostorách o.s. Život a zdraví, Havlíčkova 29a

### **Sobota 11. 10. 2014**

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Neděle 12. 10. 2014**

**14:00 NORDIC WALKING** – sraz před radnicí v Hodoníně. Program: výuka správné techniky chůze s holemi pro začátečníky i pokročilé, krátká procházka s NW holemi podél řeky Moravy. Nutná rezervace pro zapůjčení NW holí na tel. 773284456 nebo email: nordicwalkingclub@seznam.cz

### **Pondělí 13. 10. 2014**

**13:00 Svaz důchodců ČR Hodonín – TURNAJ V RUSKÝCH KUŽELKÁCH** v rámci sportovně-spoločenského odpoledne, kde bude pro účastníky připravena souběžně – hra petanque, hod šipkami, shazování plechovek, boloball a další. Součástí bude posezení u táborového ohně spojené s opékáním špekáčků a příjemným posezením s přáteli u harmoniky a zpěvu, areál o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Úterý 14. 10. 2014**

**17:30 – 19:00 Cvičení SM** – Systém pod vedením lektorky Marie Koukolíkové v Městské knihovně, přednáškový sál dětského oddělení. SM systém – ideální preventivním cvičením za pomoci speciálního elastického lana. Je to vysoce účinná metoda k regeneraci a léčbě poruch páteře. Info: 723 457 070

### **Středa 15. 10. 2014**

**13:30 – 15:00 Muzikoterapeutické hraní (Workshop)** v 5 – centru Hodonín, p. o. Na Pískách 11 – mluvené slovo je doprovázeno muzikoterapeutickými hudebními nástroji, jako jsou: tibetská miska, ústní harfa, perkusivní nástroje, djembe apod. Zapojení budou i přítomní posluchači.

### **Čtvrtek 16. 10. 2013**

**16:00 – 17:30 Přednáška v Psychocentru Domeček Hodonín, ulice Skácelova 2, pro veřejnost na téma: „Závislosti staré verzu nové“** (internet a sociální sítě, workoholismus, gambling, sázkářství...)

**17:30 – 18:30** Nemocnice TGM Hodonín – přednáška pro veřejnost na téma: **“Tabák a jeho vliv na zdraví”** - Městská knihovna Hodonín, Národní třída 36. Přednáška zaměřena na prevenci a onemocnění, které způsobuje nikotin.

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Sobota 18. 10. 2014**

**9:00 – 18:00 Den otevřených dveří v RELAX CLUBU LIPOVKA** – po celý den jsou vám k dispozici zdarma: posilovna (špičkové vybavení s tréninkovou plochou 300m2) a cardio zóna (na 83m2 jsou moderní stroje a veslovací trenažery). Lipová alej 6, Hodonín

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Neděle 19. 10. 2014**

**15:00 – 17:00 DRAKÍADA** – na lukách Jihovýchod. Akcí určenou pro širokou veřejnost pořádá Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín. Info: M. Markovičová, 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz

**17:00 – 18:00 AQUA AEROBIC** – pod vedením lektorky Dagmar Čechovské. Místo konání: rehabilitační bazén v Lázních Hodonín, je nutné se předem přihlásit. Info: P. Hajmanová, 518 316 249, 606 733 769

### **Pondělí 20. 10. 2014**

**18:00 – 19:00 Cvičení BOSU** v Sokolovně, TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením lektorky Dagmar Čechovské. Je nutné se předem přihlásit. Info: P. Hajmanová, 518 316 249, 606 733 769

**10:00 – 11:00 „Funkční trénink“** cvičení zábavnou formou pro střední školy v Sokolovně, TJ Sokol, pod vedením lektorky Dagmar Čechovské.

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Středa 22. 10. 2014**

**9:00 – 16:00 Den otevřených dveří - Pečovatelská služba** Homediss, o.p.s., Polní 12 – akce je určena pro širokou veřejnost, při ní měříme tlak a glykemii zdarma, cholesterol za 30,- Kč a provádíme pedikúru za zvýhodněnou cenu 50,- Kč.

### **Čtvrtek 23. 10. 2014**

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Sobota 25. 10. 2014**

**17:00 – 18:00 SPINNING „NA KRYTÁKU“** – seznámení se spinningem a zdravým životním stylem, lekce pro začátečníky zdarma, doplňkový program (jízda na veslařském trenažeru, analýza složení těla, seznámení se sportovní výživou) info: Mgr. Miloslav Mikulec, tel: 724292303, email: milos.alois@seznam.cz

### **Neděle 26. 10. 2014**

**14:00 – 15:30** TEZA Hodonín pořádá **Bruslení pro veřejnost ZDARMA**, Zimní stadion Tyršova 3588/10

*Zdraví pro celou rodinu...*