

DNY ZDRAVÍ V HODONÍNĚ 2015

1. - 25. října

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

PROGRAM:

V pracovní dny od **1. - 18. 10. 10:00 – 14:00 hod.**

„ZDRAVÁ MENÍČKA“ v restauracích:

Alibi caffè-restaurant, Sadová 1; Restaurace Beseda, Štefánikova 3; Bistro Najrent, Velkomoravská 77; Ristorante La rivolta, Národní třída 15.

1. - 18. 10.

– **Lékárna Dům zdraví Hodonín**, Horní Valy 13 – měření tlaku a krevního cukru zdarma, a dále 5. - 9. 10. – měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas.

– **Lékárna MediCentrum**, Kollárova 9 – měření tlaku a krevního cukru zdarma a dále 12. - 16. 10. – měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas.

– **Laboratoř Chemila, spol. s.r.o.**, Za Drahou 3, Hodonín. **Orientační ROZBOR VODY** za Kč 500,-. Info: 518 340 919, www.chemila.cz

13. - 16. 10. Výukové programy pro MŠ a ZŠ „Modrá bábicka“ – Ekocentrum Důbrava při SVČ. Modrou bábicku (naši planetu Zemi) přijde vyšetřit doktor Příroda a děti mu v tom pomohou.

7. + 14. 10. Výukový program pro MŠ „Zdravý zoubek“ – program a loutková pohádka o tom, co způsobuje nezdravá strava a špatná péče o zuby + doprovodná beseda (pro děti 5 - 7 let). Realizuje **Státní zdravotní ústav, oddělení podpory zdraví Brno**

9. - 11. 10. „V zdravém těle zdravý duch (a naopak)“ - Seminář na téma syndrom vyhoření u pečujících osob v rámci víkendového pobytu pro rodiny s mentálně postiženými dětmi v penzionu Jana na Mlýnkách u Strážnice. Pořádá Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s., **SPMP ČR pobočný spolek Hodonín**

14. - 15. 10. „Den zdraví v ZŠ“ - v ZŠ Očovská a ZŠ U Červených domků v Hodoníně děti hravou formou získají informace podporující celkové zdraví – za pomoci pomůcek a informačních panelů zaměřených na 8 faktorů zdraví (výživa, pohyb, voda, slunce, strídmost, odpočinek, vzduch a důvěra). Na jednotlivých stanovištích budou děti absolvovat testy a soutěže. Akci připravil z.s. **Život a zdraví**.

Pohádková jóga pro děti v MŠ Jánošíkova pod vedením lektorky **Danuše Čechovské**. Jóga plně podporuje zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, soustředění a schopnost relaxace. Děti se při poslechu pohádkového příběhu stanou různými zvířátky, ale i sluníčkem, deštěm, nebo sněhovou vločkou.

Neděle 4. 10. 2015

13:00 – 18:00

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

Úterý 6. 10. 2015

12:00 – 15:00

KURZ JÓGY podle **Systému Jóga v denním životě** – Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlíckého 4, Hodonín (- každou celou hodinu bude 45min. cvičení, info-stánek, čajovna)

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 disco)

Středa 7. 10. 2015

19:00 – 20:00

TABATA v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. **Velmi efektivní a náročná metoda intervalového tréninku**, při kterém se zvyšuje fyzická i síla zároveň – získáte aerobní kondici i nárůst dynamiky. Je nutné se předem přihlásit. Galina Rucká tel. 775 171 051

14:00 – 16:00

„**Diabetes**“ přednáška MUDr. Křena v Domově na Jarošce, Jarošova 3 – určeno zaměstnancům zařízení i veřejnosti.

8:00 – 15:00

Den otevřených dveří VZP, Štefánikova 14, Hodonín, v přepážkové hale orientační měření tlaku a tuků v těle, brožury a letáky o zdraví, informace o nároku na preventivní prohlídky hrazené ze zdravotního pojištění. Pro děti budou k dispozici reklamní předměty.

Čtvrtek 8. 10. 2015

19:00 – 20:00

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. Galina Rucká tel. 775 171 051

16:00 – 17:30

Přednáška v Psychocentru Domeček Hodonín, ulice Skácelova 2, pro veřejnost na téma: „**Stres, strategie zacházení se stresem**“ (působení stresu a bludný kruh stresového prožívání aneb když nemusíte trpět, neležtejte to) Přednáška bude předcházet den otevřených dveří.

16:00 – 18:00

Kuchařská show s exklusivní vegetariánskou kuchařkou a propagátorkou zdravého životního stylu, která bude vařit a povídat o zdravé výživě. V budově MěÚ v Hodoníně, Horní Valy, místnost 105. Akce je určena pro širokou veřejnost, pořádá ji z.s. Život a zdraví. Diváci nebudou jen ochutnávat, ale mohou na dané téma diskutovat.

Pátek 9. 10. 2015

8:00 – 12:00

Bezplatné vyšetření pigmentových neuvů – „znamének“ v rámci včasného zachytu onkologických onemocnění kůže. **MUDr. Lenka Kralovičová**, DŮM ZDRAVÍ, Horní Valy 3, kožní ordinace, II.patro

Sobota 10. 10. 2015

6:00 – 20:00

Den otevřených dveří ve FIT-BODY high-tech trénink - možnost zdarma si vyzkoušet nejnovější technologii ve cvičení - EMS trénink pod vedením osobních fitness trenérů. EMS metodou - (elektrostimulace svalů) dokážeme: zpevnit postavu, zhubnout, nabrat svalovou hmotu, prorysovat postavu, ztratit celulitidu, odstranit bolest zad, získat fyzikou kondici, posílit pánevní dno po porodu, atd. Nutná rezervace předem tel. 777572229. Legionářů 6 - Hodonín.

V rámci této kampaně budou pořizovány fotografie/videozáznamy, které budou sloužit pro propagační účely Projektu Zdravé město Hodonín a místní Agendy 21. Účastí na akcích uděluje každý návštěvník souhlas s pořízením a následným využitím své podoby, a to ve smyslu § 84 a násl. občanského zákoníku a zákona o ochraně osobních údajů. Souhlas je udělován PZM Hodonín na dobu 10 let od konání akce, a to za znalosti práv dle § 11 a 21 zákona o ochraně osobních údajů.

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ