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

2017 říjen

Důležité začít...

DNY ZDRAVÍ

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

PROGRAM:

2. - 13. 10. Laboratoř Chemila, spol. s.r.o., Za Dráhou 3, Hodonín. **Orientační ROZBOR VODY za 500 Kč**, pro všechny, kteří přinesou vodu v lahvích Chemily (možnost vyzvednutí po-pá od 7:00 do 15:00). Info: 518 340 919 nebo 602 797 977, www.chemila.cz
2. - 13. 10. – **Lékárna Dům zdraví Hodonín**, Horní Valy 13 – **měření tlaku a krevního cukru ZDARMA**,
2. - 5. 10. – **Lékárna Dům zdraví Hodonín měření průchodnosti cév** (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas.
2. - 13. 10. – **Medicentrum**, Kollárova 9, Hodonín – **měření tlaku a krevního cukru ZDARMA**,
9. - 13. 10. – **Medicentrum - měření průchodnosti cév** (stanovení ABI indexu). Nutné osobní objednání na konkrétní čas.
2. - 6. 10. – **Den otevřených dveří** – Pedikúra, Legionářů 4. 50% sleva na ošetření nohou českou přírodní kosmetikou včetně lehké masáže chodidel. Nutno objednat: 725 614 049, www.pedikurahodonin.cz
9. - 13. 10. – **Den otevřených dveří ve Spinning centru Kropáč** - možnost zdarma si vyzkoušet jízdu na stacionárních kolech, příjemné zázemí baru, pravidelně servisované spinnery, přátelští instruktoři. Čas lekce dle spinningového rozvrhu na www.spinningohodonin.cz. Dále nabídka individuální lekce Sm systému. Nutná rezervace předem na tel. 736 624 877. Komenského 17a, Hodonín.
11. - 12. 10. – **LIGA PROTI RAKOVINĚ** – putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem" na téma rakovina – informace o prevenci, preventivních programech, možnostech léčby. Součástí info o zdravém životním stylu, interaktivní hrátky, improvizovaná „vyšetřovna" – měření základních zdravotních ukazatelů, dermatologie- konzultace mateřských znamének, změn na kůži.

V pracovní dny od 1. - 18. 10. 10:00 - 14:00 „ZDRAVÁ MENÍČKA" v restauracích:
Restaurace Hotelu Krystal, Pančava 49, Restaurace La rivolta, Národní třída 15, Westy restaurant, Dolní Valy 12, Beseda Štefánikova 3 NAPOLI Národní třída 263/6 – 20% sleva na jídlo, po sdělení informace, že zákazník přichází v rámci kampaně Dny zdraví.

Pátek 29. 9.
17:15 **PSYCHOSOMATIKA V SEXUALITĚ** – autorské čtení psychosomatické lékařky J. Klímové její nové knihy Psychosomatický dotek motýla a povídání o psychosomatice v sexualitě. Městská knihovna, Národní třída 36. Info: 607 244 761

Neděle 1. 10.
13:30 - 17:00 **Den zvířat a Den zdraví v Zoo** - křest tygřích mláďat a tematické soutěže, komentované krmení šelem, výstava zvířecích obrazů a fotografií, pohybové hry a aktivity, měření krevního tlaku a tuku, výstava hub s mykologickou poradnou, ochutnávka biopotravin a fair trade výrobků.

14:00 - 15:30 **Workshop tělových a ušních svící** – Mirka Resslerová Vás seznámí s tímto alternativním způsobem odstranění zdravotních i psychických potíží. Svíce si zde můžete vyzkoušet. Příspěvek včetně svíce je 350 Kč a platí se na místě.
Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín, info: 607 244 761

Pondělí 2. 10.
17:00 **Nordic Walking procházka** podél řeky Moravy, sraz v 17:00 u radnice. Sportovní klub Nordic Walking, z. s. Možnost zapůjčení NW holí. Nutná rezervace na tel.: 773 284 456

17:00 - 18:00 Zdravotní cvičení pro seniory v tělocvičně T. J. Sokol, Velkomoravská 2202/2, Info: t. j. sokolhodonin@gmail.com, tel. 607 028 601

17:15 Zdravé bydlení – Iva Matyášová seznámení s principy zdravého bydlení dle principů Feng shui, které pozitivně ovlivní všechny oblasti vašeho života. Městská knihovna, Národní třída 36. Info: 605 861 136

Úterý 3. 10.
9:00 - 9:50 **Pilates** - se správným dýcháním a koncentrací pohybu, rovnoměrné posílení a protažení celého těla. Je nutné se přihlásit: Crlíková Jiřina 608 852 543, www.donifit.cz

9:30 **Hrátky s pamětí** – lekce trénování paměti v Městské knihovně, Národní třída 36.

10:00 - 10:50 **Zdravá záda** - správné držení těla, uvolnění kloubů zvětšuje rozsah pohybu, protažení svalů na celém těle, posilování, střed těla a posílení zádových svalů. Je nutné se přihlásit: Crlíková Jiřina 608 852 543, www.donifit.cz

17:00-18:30, 18:30-20:00 **KURZ JÓGY** podle Systému Jóga v denním životě –Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín.

17:00 **Bolí Vás záda? Hlava? Kyčle? Kolena? Ramena? Na hrudi?** - dozvíte se spoustu rad jak pomoci svému tělu, aby lépe pracovalo a nebolelo. Přednáška chiropraktika Vinci László, Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín.

17:30 - 19:00 Přednáška Sama Fujery - „Zdraví = strava, světlo, oheň, pohyb" přání v Městské knihovně Hodonín, Národní tř. 36. Vstupné 100 kč

Středa 4. 10.
10:00 - 15:00 Revírní bratrská pokladna - měření - analyzátor tělesné hmotnosti, který během chvilky zjistí základní složení organizmu (tělesný tuk, viscerální tuk, obsah vody v těle, hmotnost kostí a metabolický věk). Městská knihovna, Národní třída 36.
VZP - Den otevřených dveří, Štefánikova 14, klientská hala – propagace a prezentace zdravého způsobu života a prevence proti nemocem, měření tělesných hodnot na diagnostickém přístroji s doporučením výživového specialisty, prezentace programů Klubu pevného zdraví, orientační měření tlaku a tuku, reklamní předměty pro děti i dospělé.

8:30 - 9:30, 16:30 - 17:30 **Jóga pro zdravá záda** – s Ilonou Ševelovou, Jógové studio Mariejóga, Za Drahou 1.
Je nutné se předem přihlásit. tel. 702 279 657

15:30 Dýně, cukety a patyzóny v naší kuchyni - přehlídka jídel s ochutnávkou a soutěží o nejchutnější a nejzajímavější pokrm. Pochlubte se ukázkou, co vám doma chutná z výše uvedených surovin. Při přípravě vzorků k ochutnávce prosím nepoužívejte živočišné potraviny, zkuste nahradit rostlinnými. Za přinesený vzorek obdržíte poukázku v hodnotě 60 Kč na nákup zboží. Od 13:00hod. můžete přinést jídla k ochutnávce. MěÚ Dolní Valy, přízemí. Info: z. s. Život a zdraví, 725 030 949

16:30 Revírní bratrská pokladna - měření - analyzátor tělesné hmotnosti, který během chvilky zjistí základní složení organizmu (tělesný tuk, viscerální tuk, obsah vody v těle, hmotnost kostí a metabolický věk). Sokolovna TJ Sokol, ul. Velkomoravská, K.I.S. Intensive.

17:30 Co je to **menstruace**? Co se změní v životě děvčete, když ji poprvé dostane? Diana Fabiánová promítne svůj film a popovídá na toto téma. Film Měsíčky jsou příběhem o dospívání děvčat, před kterými se otevírá nová životní etapa. S humorem a něžnou ironií odkrývá pověry, předsudky a „menstruační etiketu", která dodnes kraluje. Městská knihovna, Národní třída 36.

18:00 - 18:50 **Pilates**
19:00 - 19:50 **Intervalový trénink**
Pilates a Intervalový trénink, dvě zcela odlišné formy cvičení, jedna pomalá a druhá dynamická, přesto obě nabízení zformování celého těla a pozitivního pocitu z aktivního pohybu. V sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive.
Je nutné se předem přihlásit. Galina Rucká tel. 775 171 051

Čtvrtek 5. 10.
9:30 Přednáška ČČK – „Prevence a první pomoc při dětských úrazech" Městská knihovna 36, Národní třída.

16:40 - 17:30 **Fitbally/Bosu** - cvičení v pomalém tempu, využívající prvků pilates, zdravotního cvičení, balančních cviků na posílení středu těla. Je nutné se přihlásit: Crlíková Jiřina 608 852 543, www.donifit.cz

17:00 **Přednáška SU-JOK** - univerzální diagnostická a bezléková léčebná metoda, která zmírňuje bolest, umožňuje první pomoc při akutních onemocněních, úrazech a zlepšení při nemocech s chronickým průběhem. S metodou a s výživovým doplňkem „století" seznámí J. Budinský v KULATÉ BRÁNĚ Vrchlického 4, Hodonín.

17:00 - 18:00 **Formování postavy s využitím velkých kruhů** -Hula hoop a balančních ploch s Danou Čechovskou v tělocvičně TJ Sokol.
Je nutné se předem přihlásit. Info: 724 133 441

Pátek 6. 10.
08:00 - 12:00 Bezplatné vyšetření pigmentových naevů - „znamének" v rámci včasného záchytu onkologických onemocnění kůže.
MUDr. Lenka Kraľovičová, Horní Plesová 164/83.

Sobota 7. 10.
9:00 - 9:50 **CORE - STŘED TĚLA** - cvičení zaměřené na posílení pánevního dna, vnitřních břišních svalů, hlubokých zádových svalů odstranění diastázy.

10:00 - 10:50 **Zdravá záda - pomůcky**
14:00 - 14:50 **Pilates** - se správným dýcháním a koncentrací pohybu, rovnoměrné posílení a protažení celého těla.

15:00 - 15:50 **CORE - STŘED TĚLA** Je nutné se přihlásit: Crlíková Jiřina 608 852 543, www.donifit.cz

15:00 **Cvičení s Boženkou** – práce s dechem a energiemi. Centrum KULATÁ BRÁNA Vrchlického 4, Hodonín, info: 607 244 761

17:00 **EMOCE - NEMOCE**, setkání s terapeutkou a malířkou Františkou Janečkovou, 35 let žila a pracovala ve Francii. Ve své přednášce nám vysvětlí principy, jak emoce tvoří naše nemoce. Budete se moci zeptat na duchovní význam nemocí, které vás trápí.
Centrum KULATÁ BRÁNA Vrchlického 4, Hodonín info: 607 244 761

Neděle 8. 10.
9:00 **Nordic Walking** z Hodonína do Čejkovic, sraz v 9:00 hod. u Sportovní haly, ulice Lipová alej. S NW holemi do Čejkovic a zpět autobusem. Možnost zapůjčení NW holí. Nutná rezervace na tel.: 773 284 456

13:00 - 17:00 **Den otevřených dveří na horolezecké stěně** - zpřístupnění oddílové horolezecké stěny pro širokou veřejnost a možnost si zkusit vylézt svou lezeckou cestu pod dohledem zkušených instruktorů. Tělocvična ZŠ Vančurova ulice v Hodoníně Určeno pro děti od 5 let až po zdatné seniory.

15.00 **Drakiáda** – na lukách Jihovýchod. Akci určenou pro širokou veřejnost, Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín. Info: Marie Markovičová, 774 650 138, markovicova@cprhodonin.cz

16:00 **Aromaterapie** – jak můžeme éterické oleje použít pro vyvážení energií našeho každodenního života i pro zdraví s Olgou Beranovou. Každý si odnese svoji namíchanou lahvičku esenciálních olejů pro svoje aktuální období. Cena 150,-Kč/os. Centrum KULATÁ BRÁNA Vrchlického 4, Hodonín, rezervace nutná: 607 244 761

16:00 - 17:45 **Latino fitness,** taneční lekce latinskoamerických tanců - Cha cha a Jive pro dívky, ženy, mladé muže i pány singl na SVČ Hodonín, nám. B. Martinů 12, Info: Stanislav Chovančík, mobil: 725 341 591

17:00 - 18:00 **AQUA AEROBIC** – pod vedením instruktorky Danuše Čechovské, rehabilitační bazén v Lázních Hodonín,
rezervace nutná: 724 133 441

Pondělí 9. 10.
13:00 **17. ročník podzimního turnaje v ruských kuželkách** o pohár starosty města - Svaz důchodců ČR Hodonín, areál o. s. Oáza Hod., Rybářská 32.

17:00 **Obličejová gymnastika** – posiluje, zjemňuje a formuje svaly tváře pomocí série 23 cviků. Na setkání si můžete zkusit i Vy pod vedením lektorky Evy Kyselové. – Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín. Info: 607 244 761

17:00 - 18:00 Zdravotní cvičení pro seniory v tělocvičně T. J. Sokol, Hodonín, Velkomoravská 2202/2, Info: t. j. sokolhodonin@gmail.com, tel. 607 028 601

Úterý 10. 10.
10:00 - 16:00 **Dermoporadenství** – kosmetika AVENE, Zelená lékárna Althea, Horní Valy 4, Hodonín.

18:00 - 19:00 **Cvičení pro ženy** s Ali Novákovou. Tělocvična v Lázních Hodonín. Info: 723 436 659

17:30 **Povídaní o vztazích** s terapeutkou Vlastou Saláškovou. Součástí bude i meditace – sebepřijetí. Městská knihovna, 36. Národní tř. Info: 604 109 112

Středa 11. 10.
15:00 - 17:00 **Sportovní hry pro zdravotně postižené** - v zahradním areálu ZDP, zakončené diskotékou a opékáním špekáčků.

17:15 **Přednáška - menstruační kalíšek** - moderní a pohodlná alternativa plastových vložek a tamponů. Šetří naše zdraví, peníze i životní prostředí, užitečné postřehy a vychytávky. Centrum KULATÁ BRÁNA Vrchlického 4, Hodonín, info: 607 244 761

Čtvrtek 12. 10.
Den otevřených dveří v **Psychocentru** pro širokou veřejnost, ul. Skácelova.

17:00 **Muzikoterapeutické** cestování na S-centru, Na Pískách 11, info:518 399 942, ergo1@ddhodonin.cz

17:00 **Přednáška** MUDr. Ludmily Lázničkové **Zázrak zrození,** aneb o společné plodnosti páru a fyziologii početí. Pro přihlášené možnost individuálního poradenství, tel. 774 650 138. Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín, z. s., Štefánikova 15.

17:00 Léčivé barvy v našem životě - povídání o barvách, jaký mají vliv na člověka, jak dokáží vnést harmonii do našich domovů a jejich vliv z hlediska Feng Shui v interiéru s Věrkou Šárkovou. Centrum KULATÁ BRÁNA Vrchlického 4, Hodonín, info: 606 312 366

17:00 - 18:00 **Fitness bubnování a posilování na velkých míčích** - DrumsToFit s Danou Čechovskou v tělocvičně TJ Sokol.
Je nutné se předem přihlásit. Info: 724 133 441

Pátek 13. 10.
17:30 **Kouzlo rituálů v životě ženy** – lektorka Lubica Šupová seznámí s významem a smyslem rituálů v běžném životě. Městská knihovna, 36. Národní třída. Info: 602 351 277

Sobota 14. 10.
09:00 - 11:00 Dámské fitko, den otevřených dveří. Předvedení a vyzkoušení nejpoužívanějšího a nejúčinnějšího přístroje na formování postavy a řešení problémů celulitidy – rolleticu. Národní třída 15 – I. patro Info: 608 437 433

09:00 - 17:00 Den otevřených dveří v centru pro zdravý život - Dolní Valy 22 Hodonín, diagnostika energetických drah přístrojem SUPERTRONIC, diagnostika těla přístrojem JAWON MEDEICAL, poradna ENERGI, výživové doplňky s ochutnávkou, cvičení, jóga, masáže.

15:00 - 15:50 **Pilates**
16:00 - 16:50 Intervalový trénink. Pilates a Intervalový trénink, dvě zcela odlišné formy cvičení, jedna pomalá a druhá dynamická, přesto obě nabízení zformování celého těla a pozitivního pocitu z aktivního pohybu. V sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. Je nutné se přihlásit. pí. Rucká tel. 775 171 051

Neděle 15. 10.
16:00 - 16:45, 17:00 - 17:45 **Jumping**, zábavné cvičení, u kterého se pořádně zapotíte. Trampolínka o rozměrech 122 cm je ideálním nástrojem, vymezuje Váš prostor pro cvičení, kde jste naprosto sami. SVČ Hodonín, nám. B. Martinů 12. Je nutné se přihlásit. p. Chovančík, mobil: 725 341 591

Pondělí 16. 10. 2017
13:00 **Špekáčkový turnaj v ruských kuželkách** v areálu o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32, pořádá Svaz zdravotně postižených občanů, základní organizace 2, info: Františka Netopilová, tel: 721 475 575

Úterý 17. 10. 2017
17:15 **Přednáška Regresní terapie** s J. Budinským v KULATÉ BRÁNĚ Vrchlického 4, Hodonín. Regresní terapie nabízí možnost hledat příčiny našich současných problémů, uvědomovat si je a také je zpracovat. Dává možnost řešit vztahové problémy a problémy s rozhodováním. Zpracováním problémů, které nás trápí, nám otevírá možnost poznat sebe samého.

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

www.facebook.com/Zdravé město Hodonín

MĚSTO HODONÍN

ZDRAVÉ MĚSTO HODONÍN

ZDRAVÝ JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Akci finančně podpořil JMK

Jihomoravský kraj

www.hodonin.eu