

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

4. – 21. října 2012

DNY ZDRAVÍ v Hodoníně

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

PROGRAM ZDRAVÝCH DNŮ:

6. – 7. 10. 2012

SPORTOVNĚ – 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 na Mlýnkách. Soutěžit se bude v turistických a tábornických dovednostech a znalostech ve dvouletných hřídkách stejného věku. Bližší informace o místu konání závodu včetně soutěžního řádu STO Vám na požádání poskytne JUDr. Vítězslav Krabicka – předseda ZO AVZO BPP Hodonín, tel. 602 77 99 72, mail: v.krabicka@tiscali.cz

9. 10. – 12. 10. 2012

od 8:00 – 12:00
Program pro mateřské školy „**MODRÁ BABIČKA**“ na SVČ – Ekocentru Důbrava, U Červených domků 5., výukové programy o čistotě a znečištění planety... info: Z. Flajžková, 725 341 596

Krajská hygienická stanice Hodonín - ve všední dny od 4. 10. - 17. 10. 2012, 10:00 – 14:00 hod. doporučuje „**ZDRAVÁ MENIČKA**“ 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; Restaurace La rivolta, Národní třída 15

8. – 12. 10., 15. – 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

8. a 15. 10.

od 11:00 do 17:00 hod. - přednášky a konzultace firmy Valexo, s.r.o. na téma „**NÁTĚRY ČISTÍCI VZDUCH**“ (fotokatalytické nátěry) v kongresovém sále na adrese Za Dráhou 4268/1 v Hodoníně (růžová budova u podchodu na nádraží ČD). Každý účastník dostane dárek v podobě slevového poukazu

4. 10. – 17. 10.

Lékárna Dům zdraví Hodonín, Horní Vály 13 – **MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU A GLYKÉMIE ZDARMA**,
Info: 518 325 502

5. 10. a 12. 10.

MĚŘENÍ PRŮCHODNOSTI CÉV (stanovení ABI indexu). Nutné objednání na konkrétní čas - 518 325 502

Čtvrtek 4. 10. 2012

9:00 – 16:00
Pečovatelská služba Homediss, o.p.s., Polní 12, **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ – měření tlaku a glykemie ZDARMA**,
cholesterol za Kč 20,-, pedikúra za zvýhodněnou cenu Kč 50,-

15:30
Psychocentrum Domeček Hodonín, ul. Skácelova 2, **MALOVÁNÍ NA HEDVÁBÍ** – ukázky arteterapeutické techniky používané v sociální rehabilitaci. Návštěvníci si mohou odnést vlastnoručně zhotovený hedvábný šátek. Zájemci se mohou přihlašovat na e-mail: svagerkova@psychocentrumdomecek.cz do 2. 10. 2012

Pátek 5. 10. 2012

DEN PRO ZDRAVÍ A KRÁSU – přednášky, poradny, prezentace, měření fyzických hodnot, konzultace, zdravá výživa, čajovna, cukrárna... v Domě kultury Hodonín od 9:00 – 17:00 hod.

Sobota 6. 10. 2012

13:00
Zoo Hodonín – areál U Červených domků od 13:00 – Mykologická poradna Václava Koplika z Ratiškovíc, výstava fotografií hub Ladislava Špety ve 14:00 a v 15:00 ukázka výcviku a dovedností asistenčních psů – účinkují zlatí retrívrí – fenka Ebi a pes Indy. Stánek Ligy vozíčkářů. Zdarma vstup jen na akci v areálu U Červených domků

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 7. 10. 2012

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 K. Vinklárek, 775 386 015, e-mail: sokolhodonin@post.cz

12:00 – 19:00
Horolezecký oddíl TJ Turist Hodonín nabízí – **ZPŘÍSTUPNĚNÍ ODDÍLOVÉ LEZECKÉ STĚNY** pro všechny, kteří budou mít chuť a odvahu si to zkusit. Určeno pro děti od 7 let i pro zdatné seniory. Možnost vyzkoušet si lezecké umění pod dozorem a zajištěním zkušených instruktorů horolezectví a oddílových lezců. Stěna se nachází na ZŠ Vančurova ul., Hodonín.
Info: Ing. V. Kozlík, e-mail: www.horhod.org, 602 785 335

Pondělí 8. 10. 2012

13:00
Svaz důchodců ČR Hodonín – pořádá 12. ročník podzimního mezinárodního turnaje družstev seniorů a zdravotně handicapovaných v **RUSKÝCH KUZELEKÁCH** O putovní pohár starosty města, v areálu o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

18:00
DYNAMIC PILATES S VYUŽITÍM FLOWTONIC v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z ACK. I. S. Intensive. Použitím Flowtonic ve spojení s cviky Pilates se dosahuje intenzivnějšího posilování středu těla. Je nutné se předem přihlásit. Info: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769

Úterý 9. 10. 2012

9:30
Divadelní představení pro mateřské školy ve spolupráci s DK Hodonín – **Zelenina s ovocem dají páku nemocem**.
Od 10:45 hod. divadelní představení pro základní školy Relativita teorie nebo Albert A. a jeho cesty časem na Domě kultury Hodonín.

19:00
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

Středa 10. 10. 2012

10:00 – 11:00
CVIČENÍ ZÁBAVNOU FORMOU PRO STŘEDNÍ ŠKOLY v Sokolovně, TJ Sokol ul. Velkomoravská, pod vedením lektorky Dády Čechovské.
14:00 – 16:00
TEZA Hodonín pořádá Plavání pro seniory – krytý plavecký bazén, Sportovní 4186/2.
15:30
O. s. ŽIVOT A ZDRAVÍ – **OCHUTNÁVKA – zdravé karbanátové variace bez masa**. Přijďte ochutnat a uhládnout z čeho jsou vyrobeny. Součástí bude i **SOUTĚŽ o nejlepší hodonínský vegetariánský karbanátek**, které se můžete zúčastnit tím, že přinesete svůj výrobek (karbanátek nebo řízeček bez masa). Místo konání: budova MěÚ Hodonín, Horní Vály 2, přízemí, zas. místnost č. 105, info: B. Macková, 723 339 574

Čtvrtek 11. 10. 2012

9:30 – 11:00
TEZA Hodonín pořádá **BRUSLENÍ PRO SENIORY** – Zimní stadion, Tyršova 3588/10
8:00 – 9:00
CVIČENÍ ZÁBAVNOU FORMOU PRO STŘEDNÍ ŠKOLY v Sokolovně, TJ Sokol ul. Velkomoravská, pod vedením lektorky Dády Čechovské.
11:00
Domov na Jarošce – odborná přednáška MUDr. Holoubkové na téma schizofrenie - projevy a způsoby práce s lidmi trpícími tímto onemocněním, způsoby komunikace, čeho se vyvarovat a v čem lze těmto lidem pomoci. Místo konání: Domov na Jarošce, Jarošova 3, Hodonín.
13:30
OCHUTNÁVKA SALÁTŮ ze Zeleného domu pohody + den otevřených dveří – pro veřejnost. Zelený dům pohody, Jilemnického 1. Info: Mgr. E. Mežera, 518 321 580

Pátek 12. 10. 2012

18:00 – 20:00
Seminář hry na **AFRICKÉ BUBNY** na Klubu mladých při SVČ, Horní Vály 2, Hodonín. Budeme se učit krásné africké rytmy pod vedením zkušeného bubeníka Broni Pavlička. Neexistuje lepší odragování... kdo má vlastní bubny - djembe, vemte si je s sebou

Sobota 13. 10. 2012

15:00
DYNAMIC TRAINING - v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská. Dynamická vytrvalostně posilovací skupinová ekce se zařazením prvků a cviků vysoké intenzity napomáhající ke zrychlení bazálního metabolismu a tak k prodloužení doby spalování tuků. Zaměřená na zvýšení kondiční zdatnosti a zpevnění svalstva v problémových partiích. Hlavní metodou je kombinace plyometrického tréninku s tréninkem silového charakteru.
Lekce je vhodná pro muže i ženy. Více informací: +420 775 171 051 nebo +420 728 815 773.
Je nutné se předem přihlásit: I. Hájková, 518 316 249, 606 733 769
15:00 – 18:45
Středisko volného času Hodonín zve všechny nadšence a příznivce latinskoamerických rytmů na lekce, kde si společně zatančíme salsa, chachu, barchatu na SVC – nám. B. Martinů 5 – Duhová tančírna.
Info: S. Chovančík, 725 341 591

Neděle 14. 10. 2012

15:00
DRAKIÁDA – na lukách Jihovýchod. Akci určenou pro širokou veřejnost pořádá Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín. Info: M. Markovicová, 774 650 138, e-mail: markovicova@cprhodonin.cz
15:00
NORDIC WALKING TROJBOJ – sraz U sportovní haly na ulici Lipová alej. Program: výuka správné techniky chůze s holemi pro začátečníky i pokročilé, tři Nordic Walking disciplíny pro zdraví i zábavu. Chůze s holemi je zdravotním sportem pro všechny. Tuto tělesnou aktivitu může vykonávat každý, jak sportovec, tak začátečník, lidé všech věkových kategorií, na různém terénu a kteroukoliv roční dobu. Je vhodný ke snižování nadváhy, udržování a zlepšování kondice, k relaxaci i pro zábavu. 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 tel.: 608 550 539, e-mail: nordicwalkingclub@seznam.cz

Pondělí 15. 10. 2012

18:00-18:45 19:00-19:45
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

Úterý 16. 10. 2012

16:30
Nemocnice TGM Hodonín - přednáška **PREVENCE BOLESTÍ ZAD**. Místo konání: Regionální centrum Hodonín, Masarykovo nám. 27.

Středa 17. 10. 2012

13:00 – 15:00
S – centru Hodonín, p. o. Na Pískách 11, přednáška - **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL** – pro pracovníky v sociálních službách, seniory i veřejnost. Info: I. Žilavská, tel. č. 518 399 936.

14:00 – 16:00

TEZA Hodonín pořádá **PLAVÁNÍ PRO SENIORY** – krytý plavecký bazén, Sportovní 4186/2.

18:00

O. s. Život a zdraví, Havlíčkova 29 – přednáška „**PLODY PODZIMU**“. V tomto podzimním povídání si připomeneme, jak významné jsou účinky bylinek, plodů ovoce, zeleniny, jakým způsobem můžeme uchovat významné látky pro zdraví našeho organismu. A proč je nutné v každém věku myslet na zdraví, dobrou náladu a spokojenost.

Neděle 21. 10. 2012

9:00 – 14:00
Klub českých turistů Hodonín o. s. + SK Nordic Walking Hodonín o. s. pořádá pochod **HODONÍNSKÚ DŮBRÁVŮ NA VÝLOV RYBNÍKA DVORSKÉHO**. Sraz v 9:00 hod. u radnice na Masarykově náměstí. Po dobu pochodu si můžete vyzkoušet chůzi s NW-holemi.

VEŠKERÉ SPORTOVNÍ AKCE NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

Podpořil Jihomoravský kraj

Jihomoravský kraj



MĚSTO HODONÍN

www.hodonin.eu