

1. - 25. října

DNY

ZDRAVÍ

2019

Důležité začít...

PŘEDNÁŠKY

4. 10. / Pátek

17:30 - 19:00 **ZODPOVĚDNOST ZA SVÉ ZDRAVÍ MÁM VE SVÝCH RUKOU** přednáška s Dagmar Kožinovou o tom, že nemůžeme naše tělo jen „využívat“ a pasivně čekat až se nemoc objeví. Lépe pečovat o své zdraví dříve a nemocem předcházet. A pokud už se nemoc objeví, jak k nemoci přistupovat. Centrum Kulatá brána, Vrchlického ul. 6, Hodonín

7. 10. / Pondělí

17:30 **„JAK NA AUTOIMUNITNÍ NEMOCI“** - přednáška Jany Konečné z R.S. Institutu pro zdraví a rodinu o příčinách a prevenci popř. léčbě nemocí jako je cukrovka 1. typu, záněty v těle, alergie atd. Po přednášce proběhne ve vestibulu knihovny ochutnávka zdravých jídel. Vše proběhne v Městské knihovně v Hodoníně. Info na tel: 725 030 949

11. 10. / Pátek

17:30 - 18:30 **JE ČOKOLÁDA ZDRAVÁ?** Na otázky jako: jak se čokoláda vyrábí, složení čokolády, jíst či nejíst nebo jaké mýty o čokoládě panují, Vám odpoví Petra Bauerová v přednáškovém sále Městské knihovny. Součástí přednášky ochutnávka. Pokud si vezmete s sebou obal své oblíbené čokolády, podívá se jí na zoubek. Počet míst omezen, rezervace na mailu: jecokoladazdrava@gmail.com, tel.: 774 105 298

23. 10. / Středa

17:30 **ŘEKA MORAVA A ŽIVOT KOLEM NÍ** V odborném výkladu vás Mgr. Stanislav Kalužik seznámí s ekosystémem řeky Moravy, ekologickými souvislostmi, významnými druhy flóry i fauny, které okolo řeky naleznete. V prostorách Ekocentra Důbrava U Červených domků 3532/4a.

31. 10. / Čtvrtek

17:00 **SUCHO V KRAJINĚ** Přednáška Doc. RNDr. Martina Rulíka, Ph.D. profesora přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci o suchu v krajině a možným opatřením proti jeho vzniku. V prostorách Ekocentra Důbrava U Červených domků 3532/4a.

Dny zdraví se ZDRAVOTNÍKY a POJIŠŤOVNAMI

1. 10. / Úterý

14:00 - 18:00 **LÉKÁRNÍCI DO MORKU KOSTI** - připojte se s námi do registru dárců kostní dřevě! Pár minut Vašeho času může zachránit něčí život. Stačí přijít do Lékárny Dům zdraví, kde bude probíhat ve spolupráci s Nemocnicí TGM Hodonín odběr vzorku krve a vyplnění krátkého dotazníku. Gigalekarna.cz si pro každého účastníka přichystala poděkování. Co je potřeba: věk 18 - 35 let, váha nad 50kg, dobrý zdravotní stav. Více informací na fb.com/dzhodonin nebo přímo v Lékárně Dům zdraví

7. 10. / Pondělí

9:30 - 16:00 **RBP 213** - V prostorách MěÚ Hodonín Národní třída 23, Vám tým pracovníků RBP poskytne informace o aktuální nabídce služeb a programů zdravotní pojišťovny RBP - test zrakové ostrosti s Geminií oční optika - měření tělesného složení na analyzátoru tělesné hmotnosti

9. 10. / Středa

9:30 - 17:00 **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PSYCHOCENTRU** - prohlídka a seznámení se službami a možností nechat si udělat základní psychologické testy. Skácelova 2/2711

16:00 - 17:00 **RELAXACE S PSYCHOLOGEM V PSYCHOCENTRU** - maximální kapacita 10 osob, nutno se přihlásit na tel: 518 344 345 Lenka Koláčková, Skácelova 2/2711

8:00 - 16:00 **DNY ZDRAVÍ S VZP** - propagace a prezentace zdravého způsobu života a prevence proti nemocem, měření tělesných hodnot na diagnostickém přístroji, prezentace programů Klubu pevného zdraví, letáky, brožury, reklamní předměty, orientační měření tlaku a tuků, v budově VZP Štefánikova 14

10. 10. / Čtvrtek

10:00 - 17:00 **DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ** - na pěší zóně pořádá město Hodonín s poskytovateli sociálních a návazných služeb společně setkání s odborníky, kteří se zabývají duševním zdravím. Akce bude zaměřena na osvětu, bourání předsudků a podporu lidí s duševním onemocněním.

16. 10. / Středa

SVĚTOVÝ DEN VÝŽIVY - v areálu Nemocnice TGM bude probíhat ukázka zdravého stravování, přednáška o základních principech zdravého stravování. Omlyly a mýty o stravování.

1. - 18. 10.

LÉKÁRNA MEDICENTRUM KOLLÁROVA 9, HODONÍN - bude měřit zdarma hladinu krevního cukru a krevní tlak. Od 1. do 4. října budeme měřit ABI index (průchodnost cév). Na toto měření je nutné se osobně objednat.

LÉKÁRNA DŮM ZDRAVÍ HORNÍ VALY 13, HODONÍN - bude měřit zdarma hladinu krevního cukru a krevní tlak. Od 7. do 11. října budeme měřit ABI index (průchodnost cév). Na toto měření je nutné se osobně objednat.

CVIČENÍ

1. - 18. 10.

BODYTEC-HODONÍN Nyní máte jedinečnou příležitost vyzkoušet za symbolickou cenu 100 Kč/vstup EMS trénink - základem tréninku je intenzivní elektrická stimulace svalů, při které se provádějí pouze jednoduché pohyby. Počet zvýhodněných vstupů omezen. Kontakt: Bratislavská 1b, Hodonín tel: +420 792 367 953

SPINNING - zdarma vyzkoušet jízdu na stacionárních kolech pro začátečníky. Čas lekce dle spinningového rozvrhu na www.spinninghodonin.cz, rezervace na tel.: 736624877, Komenského 17a Hodonín.

1.10. / Úterý

18:55 - 19:45 **PILATES** - rovnoměrné posílení a protažení celého těla. Je nutné rezervovat předem: Črlíková Jiřina 608 852 543 www.donifit.cz

2.10. / Středa

19:00 **TABATA** velmi efektivní a náročná metoda intervalového tréninku, při kterém se zvyšuje fyzická i síla zároveň. V sokolovně druhé patro, boční vchod, posilovna, ul. Velkomoravská 2, pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. Je nutné se přihlásit předem na: Galina Rucká tel. 775 171 051



www.facebook.com/Zdravé město Hodonín

3. 10. / Čtvrtek

9:00 - 9:50 **CORE - KONDIČNÍ CVIČENÍ** zaměřené na posílení a zpevnění středu těla. Je nutné rezervovat předem: Črlíková Jiřina 608852543, www.donifit.cz

7. 10. / Pondělí

16:00 - 16:50 **PILATES** - se správným dýcháním a koncentrací pohybu, rovnoměrné posílení a protažení celého těla. Je nutné rezervovat předem: Črlíková Jiřina 608852543, www.donifit.cz

19:00 **INTERVAL TRÉNINK** - lekce zahrnuje střídání rychlých úseků vyšší intenzity s úseky odpočinku. V sokolovně druhé patro, boční vchod, posilovna, ul. Velkomoravská 2, AC K.I.S. Intensive. Rezervace na: Galina Rucká tel. 775 171 051

9. 10. / Středa

8:30 **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY** pod vedením Vlasty Veselé sloupový sál sokolovny Velkomoravská 2 tel: 728 843709

19:50 - 20:40 **ZDRAVÁ ŽÁDA - SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA**, uvolnění kloubů zvyšuje rozsah pohybu, protažení svalů na celém těle. Rezervace na: Črlíková Jiřina 608852543, www.donifit.cz

10. 10. / Čtvrtek

17:00 - 17:50 **PILATES** pomůcky - se správným dýcháním a koncentrací pohybu, rovnoměrné posílení a protažení celého těla. Rezervace na: Črlíková Jiřina 608 852 543, www.donifit.cz

13.10. / Neděle

13:00-18:00 **HOROLEZECKÁ STĚNA** - den otevřených dveří, tělocvična ZŠ Vančurova (vchod zezadu), čistota obuv sebou.

17.10. / Čtvrtek

17:00 **CVIČENÍ S MARTOU HORÁKOVOU** - zdravotní cvičení pro starší ženy na podložkách v malé tělocvičně sokolovny Velkomoravská 2, tel: 607 703 647

1. 10. / 8. 10. / 15. 10.

CVIČENÍ PRO ŽENY S ALI protažení celého těla, cvičení s vlastní vahou s prvky Callanetiky. V malé tělocvičně v lázních Hodonín. Rezervace na: 723 436 659

PRO ŠKOLY A ŠKOLKY

7. - 11. 10. Pro mateřské školy v areálu ekocentra Důbrava **VODNÍ ŘÍŠÍ SE ŠTIKOU MARKÉTOU** - Štika Markéta zavede děti do svého vodního království, kde je seznámí se svými přáteli, vysvětlí jim, jak probíhá jejich život ve vodě, proč je voda vzácná a důležitá, kde všude ji můžeme najít, a proč ji musíme chránit. Všechny znalosti se děti dozví prostřednictvím zábavných vzdělávacích aktivit a vlastního badání.

14. - 18. 10. Pro 1. stupeň ZŠ v areálu ekocentra Důbrava **VODOU S KAPREM ONDROU** - V tomto programu se žáci seznámí s tím, jaké typy vodstev na planetě máme, rozdílem mezi malým a velkým koloběhem vod, zaměří se na základní druhy fauny a flóry, které se v našich vodách vyskytují, seznámí se s ekosystémem rybníka a provedou pozorování i několik pokusů u našeho rybníka v zahradě CEV Důbrava.

21. - 25. 10 Pro 2. stupeň ZŠ v areálu ekocentra Důbrava **VODSTVO V ČESKÉ REPUBLICCE** - Program zaměřený na procvičení znalostí žáků týkajících se vodního koloběhu a základních znalostí o vodách v ČR. Cílem je rozšíření jejich znalostí, co se týče typů řek a vodních ploch, fauny a flóry okolo vodstev v ČR, zaměříme se podrobněji na vodstva našeho regionu a rovněž se budeme věnovat problematice sucha a znečištění vod v ČR. Během programu provedou žáci několik experimentů, aby si své poznatky mohli ověřit v praxi.

7. 10. / Pondělí

Pro střední školy **SUCHO V KRAJINĚ, ŘEKA MORAVA A ŽIVOT KOLEM NÍ** - přednáší Mgr. Dalimil Toman

CVIČENÍ S DANOU ČECHOVSKOU

- **POHÁDKOVÁ JÓGA PRO DĚTI MŠ.** Jóga plně podporuje zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, soustředění a schopnost relaxace.
- **FUNKČNÍ TRÉNINK** pro studenty SŠ cvičení zdravou formou.

VÍKENDOVÉ AKCE PRO DĚTI

6.10. / Neděle

13:30-17:00 **DEN ZVÍŘAT A ZDRAVÍ V ZOO** - den plný zoošoutů, komentovaných krmení zvířat či výtvarného tvoření s Petrem Příkrylem a Vilami pro děti. Těšit se můžete také na představení projektu na záchranu ohrožených zvířecích druhů a nebude chybět ani měření tlaku a tělesného tuku.

15:00 **DRAKIÁDA** s Centrem pro rodinu na loukách u sídliště Jihovýchod

RESTAURACE

V pracovní dny od 1. - 18. 10. 10:00-14:00 „Zdravá Menička“ v restauracích:

1. Restaurace hotelu Krystal, Pančava 49
2. Restaurace Beseda Štefánikova 3
3. Restaurace Viktorka, Masarykovo náměstí 12
4. Restaurace La Rivolta, Národní třída 15
5. Restaurace Rozmaryn, Brandlova 92A

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

Město Hodonín informuje návštěvníky, že z akce bude pořízena fotodokumentace / videozáznam za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonína či v tištěných propagačních materiálech. Pokud nebudete s pořízením a zaznamenáváním fotografie své osoby souhlasit, můžete svou práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci Ochrana osobních údajů - GDPR