



DNY ZDRAVÍ 2018

Přijďte a udělejte něco pro své zdraví i Vy!

Město Pelhřimov se i v letošním roce připojilo k celostátní komunitní kampani „DNY ZDRAVÍ“ zaměřenou na zlepšování zdravotního stavu všech věkových skupin obyvatel.

Prostřednictvím akcí realizovaných Projektem Zdravé město a místní Agenda 21 Pelhřimov ve spolupráci s partnery budete moci nejen získat informace o tom, jak pečovat o své zdraví a předcházet zdravotním potížím nebo si zacvičit se zkušenými cvičitelkami a zpracovat tak na své fyzické kondici či aktivně strávit volné chvíle se svými blízkými.

Vybírat můžete z těchto akcí:

1.10. PO	PILATES PRO SENIORY 14:00 - 15:00; Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823 • bezplatné cvičení pro seniory s možností vyzkoušet si oblíbené cvičení pilates pod odborným vedením cvičitelky
2.10. ÚT	PŘEDNÁŠKA O CVIČENÍ 14:30 - 15:30; Hrnčířská 111 – Hodina H, z.s.; Seniorklub • 14:30 – 15:00 bezplatná přednáška o cvičení s rehabilitačními míči s ukázkami • 15:00 – 15:30 bezplatná přednáška o správné technice cvičení
3.10. ST	DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v nových prostorech pelhřimovského pracoviště Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina 8:30 - 16:00; Příkopy 209 <u>Představení poskytovaných služeb:</u> • poradenství • kompenzační pomůcky (vozíky, chodítka, toaletní křesla...) • pomůcky pro sluchově postižené (zesilovač na TV, signalizace bytového zvonku...) • Euroklíče • SOS tlačítka pro osaměle žijící seniory a osoby se zdravotním postižením • BrainJogging – trénování paměti na počítači a pracovní i výukové materiály pro kognitivní trénink

9.10. ÚT	KRÁTKÉ CVIČENÍ A POPOVÍDÁNÍ ZAMĚŘENÉ NA OSOBY S CIVILIZAČNÍMI CHOROBYMI 14:30 – 15:30 , Hrnčířská 111 – Hodina H, z.s.; Seniorklub • bezplatné krátké cvičení a přednáška zaměřená nejen na respiriky, kardiaky, diabetiky, osoby po CMP a další osoby s civilizačními chorobami
10.10. ST	DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 9:00 – 16:00 , Na Obci 1768 • Oblastní odbočka Sjedené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s. Pelhřimov prezentace poskytovaných služeb ukázky kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené ukázka čtení a psaní Braillova slepeckého písma • Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. – Okresní organizace Pelhřimov a Komunitní centrum SPCCH Pelhřimov představení poskytovaných služeb: asistenční služby; pravidelné akce centra; ozdravné a rekondiční pobyty včetně kulturních a společenských akcí <u>ukázky cvičení pro osoby s civilizačními chorobami</u> (jako například pro respiriky, kardiaky, osoby pro CMP, diabetiky a další) 10:00 – 11:00 a 14:00 – 15:00 v zasedací místnosti Komunitního centra SPCCH Pelhřimov, Na Obci 1768 • Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov prezentace poskytovaných služeb <u>ukázky znakového jazyka</u> 9:30 – 10:00 a 13:00 – 13:30
10.10. ST	MEZIGENERAČNÍ CVIČENÍ SENIORŮ A DĚTÍ s Milanem Řezníčkem 14:00 – 15:00 , tělocvična ZŠ Pelhřimov, Komenského 1326 cvičení seniorů a dětí pořádané Senior Pointem Pelhřimov a ÚSMĚVY VŠUDE z důvodu omezeného počtu míst prosíme o registraci na eva@hodinah.cz
10.10. ST	DNY DOMÁCÍ HOSPICOVÉ PÉČE PELHŘIMOV 2018 – PŘEDNÁŠKY PRO VEŘEJNOST Městská knihovna Pelhřimov (hudební oddělení); Jirsíkova 841 16:00 – 17:00 Monika Horejšová – tak trošku jiný pohled na inkontinenci 17.15 – 18:15 domácí hospicová péče a co nabízí
12.10. PÁ	DNY DOMÁCÍ HOSPICOVÉ PÉČE PELHŘIMOV 2018 – PLAMÍNEK VZPOMÍNEK Městská knihovna Pelhřimov (hudební oddělení); Jirsíkova 841 15:30 – 18:00 vzpomínkové setkání rodinných příslušníků a přátel bývalých klientů služeb Domácí hospicové péče Iris
13.10. SO	NORDIC WALKING V PRAXI ve 13:10 sraz před kioskem u rybníku Stráž praktická ukázka techniky Nordic Walking pod dohledem odborné lektorky, včetně možnosti zapůjčení holí a odborného poradenství v případě nepříznivého počasí sraz v tělocvičně ZŠ Pelhřimov, Komenského 1326 (přezuvky s sebou)

15.10. PO	PRODEJNÍ VÝSTAVA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM 10:00 – 14:30 , Městská knihovna Pelhřimov, Jirsíkova 841 prodejní výstava organizovaná Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých ČR, z.s. s pomůckami zájemce seznámí paní Suková, vedoucí prodejny Tyflopomůcky Praha, a to včetně poskytnutí odborné poradenské pomoci									
16.10. ÚT	DEN ZDRAVÍ NA RADNICI 10:00 – 16:00 , Masarykovo náměstí, budova radnice čp. 3 (vstup z náměstí) <u>bezplatná vyšetření zdravotního stavu:</u> celková hladina cholesterolu z kapky krve; glykémie (hladina cukru v krvi); krevní tlak; procento tělesného tuku, BMI (Body Mass Index) - odborné konzultace a poradenské služby - nabídka zdravotně výchovného materiálu - prezentace Výživového poradenství Michaely Tulachové v době 10:00 - 15:00 zahrnující možnost diagnostiky tělesných tkání analyzátozem Tanita 545 (měření svalů, tuku a jejich rozložení v celém těle, bazální metabolismus, BMI, viscerální tuk, bazální věk) - prezentace Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov v době 10:00 – 14:30 - prezentace Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s., Komunitního centra Pelhřimov - prezentace Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., Oblastní odbočky Pelhřimov a ukázky kompenzačních pomůcek pro nevidomé a slabozraké - prezentace Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov									
16.10. ÚT	DISKO-TRYSKO PÁRTY PRO OSOBY S KOMBINOVANÝM POSTIŽENÍM 15:00 – 17:00 , Sauna Music Bar Pelhřimov, U Sauny 1418 příjemné taneční odpoledne s hudebním doprovodem, vstup zdarma									
19.10. PÁ	DEN S VÝŽIVOVOU PORADKYNÍ 10:00 – 14:00 hodin , Masarykovo náměstí 17 Galerie M – 2. patro (prostory „Výživového poradenství Michaely Tulachové“) <u>prezentace zdravého životního stylu představující:</u> - diagnostiku tělesných tkání analyzátozem Tanita 545 včetně získání zápisu a vysvětlení k naměřeným hodnotám (<i>měření tuků, svalů – rozložení v těle, bazálního metabolismu, BMI, viscerálního tuku, bazálního věku</i>) - konzultaci s výživovou poradkyní na libovolné téma o výživě									
20.10. SO	CVIČENÍ JE ZÁBAVA! 9:00 – 12:00 , Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823 <u>sportovní dopoledne se zkušenými cvičitelkami:</u> <table><tr><td>9:00 – 10:00</td><td>AEROBIK</td><td>s Anetkou</td></tr><tr><td>10:00 – 11:00</td><td>FIT INTERVAL TRAINING</td><td>s Kubou</td></tr><tr><td>11:00 – 12:00</td><td>TRX BOOTCAMP</td><td>s Ivčou</td></tr></table> <u>během celé akce:</u> volný vstup do Cardio zóny (běhací pásy, eliptical, veslo) volný vstup do posilovny pro každého účastníka DÁREK (pitný režim, ovoce, proteinová tyčinka)	9:00 – 10:00	AEROBIK	s Anetkou	10:00 – 11:00	FIT INTERVAL TRAINING	s Kubou	11:00 – 12:00	TRX BOOTCAMP	s Ivčou
9:00 – 10:00	AEROBIK	s Anetkou								
10:00 – 11:00	FIT INTERVAL TRAINING	s Kubou								
11:00 – 12:00	TRX BOOTCAMP	s Ivčou								

Ve spolupráci s Technickými službami města Pelhřimova, p.o. je pro veřejnost připraveno:

ZDARMA hodina plavání v pelhřimovském bazénu

ÚTERÝ	9.10.2018	14:00 – 15:45	19:00 – 21:30
NEDĚLE	14.10.2018	13:00 – 15:00	

ZDARMA bruslení na pelhřimovském zimním stadionu

PÁTEK	5.10.2018	17:00 – 18:00
PÁTEK	12.10.2018	17:00 – 18:00

Informace k realizovaným akcím rovněž naleznete na výlepových plochách města a na webových stránkách města www.mupe.cz (sekce „Zdravé město a MA21“) a v Pelhřimovský

K pokrytí části nákladů spojených s realizací výše uvedených aktivit byla Městu Pelhřimov poskytnuta dotace z rozpočtu Kraje Vysočina pro projekt „Realizace MA21 a podpora zdraví ve Zdravém městě Pelhřimov v roce 2018“.

Přehled partnerů:

Centrum pro zdravotně postižené kraje Vysočina, o.p.s., pracoviště Pelhřimov

Domácí hospicová péče IRIS, Oblastní charita Pelhřimov

Hodina H, z.s.

Hodina H, z.s. – Seniorský klub Pelhřimov a Senior Point Pelhřimov

Kulturní zařízení města Pelhřimova, p.o., Městská knihovna Pelhřimov

Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., Oblastní odbočka Pelhřimov

Slečna Michaela Doleželová, akreditovaná instruktorka Nordic Walking

Sportovně relaxační centrum KOHINOR a paní Ing. Zdenka Chmelařová

Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov

Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. – Okresní organizace Pelhřimov a Komunitní centrum SPCCH Pelhřimov

Technické služby města Pelhřimova, p.o.

Výživové poradenství Michaely Tulachové a paní Bc. Michaela Tulachová, DiS.

Zdravá Vysočina, z.s.

V Pelhřimově dne 27.9.2018