

DNY ZDRAVÍ

Program pro širokou veřejnost

říjen 2012

AKCE PRO VEŘEJNOST

1. října

TURNAJ V PETANGUE

sportovní utkání mezi uživateli a zaměstnanci domova seniorů o drobné ceny, od 13.30 do 16.00 hod., Domov na Dómském pahorku (Zahradnická 1534/5)

2. října

HUDBA LÉČÍ

koncert žáků ZUŠ Litoměřice nejenom pro uživatele chráněného bydlení, od 9.30, Domov U Trati (U Trati 3)

3. října

BEZPLATNÉ VYŠETŘENÍ KREVNIHO TLAKU, CUKRU, CHOLESTEROLU A TUKU V TĚLE

od 8.00 do 16.00 hod., Krajská hygienická stanice (Mírové náměstí 35 – přízemí)



4. října

KOJENÍ A NÁSLEDNÉ ODSTAVENÍ

na vaše dotazy o výhodách kojení, jeho vlivu na zdraví dítěte odpoví dětská zdravotní sestřička, od 10.00 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)

5. a 6. října

NOC A DEN V ROZMARÝNU, STRAŠIDLA A DRACI

strašidelné večerní putování, pouštění draků a opékání burůt pro děti od 6 let, začátek v pátek od 19.00 hod., ukončení v sobotu v 12.00 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)

6. října

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ KERAMIKA SPRÁVÍ

keramická dílna pro děti i dospělé, od 9.00 do 12.00 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)



8. října

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ PORADNĚ

odborní pracovníci jsou připraveni poskytnout zájemcům z řad rodičů a pedagogů informace o nabídce PPP a možnostech řešení jejich problémů, od 9.00 do 16.00 hod. (Palachova 18)

9. října

TÁTOVÉ A MÁMY, HÝBEJTE SE S NÁMI. DĚDOVÉ A BABIČKY, ZPÍVEJTE NÁM PÍSENIČKY

otevřená hodina cvičení, zpívání a hraní, beseda, rady s Janou Haslingerovou a Ivanou Krmíčkovou, od 9.30 do 11.30 hod. (Palachova 11 – prostory baletního studia v průjezdu)

10. října

OPERACE BEZ SKALPELU

léčivá energie a její pomoc při uzdravení, přenos energie na všechny zúčastněné. Po skončení přednášky možnost diagnostiky organismu (200 Kč). Přednáší Marie Šoltová, členka Mezinárodní asociace Nezávislých esoteriků, od 17.00 hod., Knihovna K.H.Máchy (Mírové nám. 26, 2. patro)

11. října

PROTAHUJEME ZÁDÍČKA

cvičení pro nejmenší v mateřském centru, od 10.00 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)

12. října

HRAVÉ ODPOLEDNE SENIORŮ A ŽÁKŮ ZŠ LINGUA UNIVERSAL

soutěže, povídání, společné zpívání při harmonice pro radost a potěchu duše, od 13.30, Domov U Trati (U Trati 3)

12. října

POSEZENÍ PŘI HARMONICE LUBOŠE KLABANA

zvání příznivci tance, zpěvu a dobré nálady, od 15.00 hod., Domov U Trati (U Trati 3)

12. října

„DUŠEVNÍ CHOROBY – ZÁKLAD STÁTU“

koncert a komponovaný pořad Jana Buriana a Marky Mikové, od 19.00 hod., sál OKA_MŽIK (Osvobození 19)

17. října

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO JANY ŠVARCOVÉ

bércové vředy, inkontinence a další zdravotní problematika, od 17.00 hod., Knihovna K. H. Máchy (Mírové nám. 26, 2. patro)

18. října

VÝŽIVA DĚTÍ

zásady zdravé výživy pro maminky s batolaty v mateřském centru, od 10.00 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)

18. října

TURNAJ V KULIČKÁCH

zábavné soutěžní odpoledne pro seniory Domova U Trati, Domova na Dómském pahorku a Charitního domova sv. Zdislavy, od 15.00 hod., Domov U Trati (U Trati 3)

20. října

DEN DÝNÍ

tradiční podzimní výtvarná dílna, divadelní představení, prodej keramických a textilních výrobků Diakonie, soutěž o nejkrásnější vyřezanou a ozdobenou přinesenou dýni – kategorie jednotlivců i kolektivů, ohňová show, tanec malých čarodějnic, slavnostní rozsvícení dýní na parkánech a vyhlášení výsledků, od 15.00 do 18.30 hod., Severočeská galerie výtvarného umění (Michalská 7)

20. října

GEOCACHING

dospělí i děti, dědečkové i babičky si mohou přijít zahrát geocaching – hru pro mozek, nohy a GPS navigace, určeno pro nadšence zdravého pohybu, od 14.00 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)

25. října

TAI ČI, CVIČENÍ S HŮLKOU

ukázky relaxačních a harmonizačních cviků, nácvik uvolnění, cvičení s hůlkou pro zvýšení kloubní pohyblivosti, od 9.30 hod., Domov U Trati (U Trati 3)

25. a 26. října

PODZIMNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

na programu je stezka zdraví směrem na Skalici, hravé a zdravé vaření a sportovní vyžití pro děti školního věku, od 7.00 do 15.30 hod., DDM Rozmarýn (Plešivecká 15)

24. října

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ZDRAVÁ VÝŽIVA A SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

žáci ZŠ Lingua Universal prezentují seniorům vše, co se dozvěděli v rámci projektového Týdne zdraví ve škole, od 9.30 hod., Domov na Dómském pahorku (Zahradnická 1534/5)

24. října

OBEZITA A JAK JI SPRÁVNOU VÝŽIVOU PŘEDCHÁZET NEBO LÉČIT

význam určení BMI, tuk a voda v těle, jak správně a jaké potraviny jíst, detoxikace organismu a její význam při hubnutí, význam vůle, motivace a správné metody při hubnutí, dietologické poradenství, od 18.00 hod., Knihovna K. H. Máchy (Mírové nám. 26, 2. patro)

26. října

BĚH PROTI OBEZITĚ

Naděje o.s. a Running Brothers pořádají pro děti i dospělé běh se speciální vestou, aby si uvědomili, jak se žije s kily navíc, za účast dostanete zdravou odměnu a informace o zdravém životním stylu, od 10.00 do 13.00 hod., Máchovy schody

31. října

PŘEDSTAVENÍ TEXTILNÍ DÍLNY V CENTRU DENNÍCH SLUŽEB PŘI DIAKONII ČCE

od 15.00 hod. klub Restart (Rooseveltova 9)

AKCE NA LITOMĚŘICKÝCH ŠKOLÁCH

3. října

JAK VYLÉČIT OTÍKA

pohádkový příběh o tom, jak se z Otíka stal Otesánek. Tučná a sladká jídla a málo pohybu neprospívají našemu zdraví, proto se děti dozvědí, co mají dělat, aby si osvojily správné stravovací návyky a předcházely zdravotním problémům. Následuje sportovní dopoledne na školní zahradě. Od 9.00 do 11.30 hod., MŠ Stránského „Kamarád“, (Stránského 1710/3a)

14. října

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

zábavná akce pro rodiče s dětmi, soutěže, hry, tvoření, ochutnávky, recepty zdravé výživy, nabídka fairtradových výrobků, od 14.00 do 16.00 hod., ZŠ Na Valech v ekoareálu školy v Masarykově ulici (naproti finančnímu úřadu)

15.–19. října

TÝDEN ZDRAVÍ NA ZŠ A MŠ LINGUA UNIVERSAL

projektový týden o zdravém životním stylu, zdravé výživě a správných stravovacích návycích. Na programu jsou sportovní aktivity, besedy s odborníky na téma první pomoc, obvažová technika, kriminalita dětí a mládeže, bezpečnost dětí ve společnosti, prevence šikany, vztahy v kolektivu, exkurze, příprava zdravých pokrmů a zdravé svačinky. LINGUA UNIVERSAL soukromá základní škola a mateřská škola s.r.o. (Sovova 2)



22. října

MOJE ZDRAVÍ, MŮJ STYL

vernisáž soutěžní výstavy fotografií, koláží a grafik žáků školy. Během vernisáže se podává občerstvení v podobě fairtradové kávy a dalších „ferových“ produktů. Od 16.00 hod., Masarykova ZŠ (Svojsíkova 5)

24. října

DEN PREVENCE A ZDRAVÉHO ŽIVOTA

tradiční celoškolský projekt pro všechny žáky školy. Besedy, programy a aktivity ve spolupráci s institucemi a organizacemi zabývajícími se prevencí rizikových jevů. Od 8.00–14.00 hod., ZŠ Na Valech (Na Valech 582/53)

Gymnázium J. Jungmanna – exkurze do Městské nemocnice v Litoměřicích pro zájemce o studium lékařství. Litoměřické základní školy se v rámci kampaně Dny zdraví zapojí do projektu **Po škole v pohybu**, www.szu.cz. Doporučujeme využít výukového programu zaměřeného na zdravé stravování a výživu www.viscojis.cz



Kampaň Dny zdraví podporují

Zdravé Město Litoměřice, Domov na Dómském pahorku, Domov U Trati, Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje, Městská nemocnice Litoměřice, Poradna péče o člověka – Nina Hälbígová, Pedagogicko – psychologická poradna, DDM Rozmarýn, Knihovna K. H. Máchy, Diakonie ČCE – středisko křesťanské pomoci, Severočeská galerie výtvarného umění, Naděje o.s., Running Brothers, Mgr. Jana Haslingerová, Ivana Krmíčková, SPRSV – Alena Kuldová. Litoměřická školská zařízení – MŠ Stránského, ZŠ Na Valech, Lingua Universal – soukromá MŠ a ZŠ, s.r.o., Masarykova ZŠ. Partnerem Dnů zdraví je Unie ovocnářů severočeského regionu.



Ministerstvo životního prostředí
Kampaň je financována
z Revolvingového fondu MŽP