

# DNY ZDRAVÍ 2012

1. - 18. října

**Pondělí 1. října** od 10.30 do 18.00 hod.

**Úterý 2. října** od 9.00 do 17.00 hod.

Parkoviště u Sv. Markéty

## “Každý svého zdraví strůjcem”

Putovní výstava pořádaná s Ligou proti rakovině.

Pod záštitou místostarostky města Strakonice PhDr. Ivany Říhové.

Výstava labyrint zdraví s vtipy V. Jiráka, J. Slívy, M. Bartáka a fotografiemi F. Dostála.

Poradna, měření základních zdravotních ukazatelů, soutěže, dárky a odměny.

### V rámci DNŮ ZDRAVÍ se uskuteční tyto akce:

#### Sportem ke zdraví

*Čtvrtek 4. října*

##### **Posilovací stroje nejen pro seniory**

Od 16.00 hodin na Podskalí ve Strakonících.

Přijďte si zacvičit na Podskalí

(Pořádá Zdravé město Strakonice)

*Pátek 5. října*

##### **Sportovní den pro všechny**

Sportuj na Virtě, od 16.30 hodin.

Různé sportovní aktivity pro rodiče a děti

(Pořádá TJ Dražejov)

*Sobota 6. října*

##### **Běh okolo Kuřidla**

Od 8.30 do 9.30 hodin registrace,

start první kategorie je v 10.00 hod.,

Strakonice – Habeš.

Závod v přespolním běhu - Memoriál Františka Kováře. (Pořádá SKI - KLUB Strakonice)

##### **Tenisový turnaj dvojic**

Sportuj na Virtě, od 11.00 hodin.

Převážně pro střední a starší generaci.

Přihlášky do turnaje p. Martinek,

tel.: 603238459 (Pořádá TJ Dražejov)

*Úterý 9. října*

##### **Kuželky zdarma**

Plánkova 31 (u restaurace Protivínská).

Nutné přezůvky a domluva předem,

tel.: 603 730 847 (Pořádá TJ Fezko)

##### **Veřejné bruslení zdarma**

Od 16.15 do 18.30 hodin, zimní stadion.

Rodiče s dětmi do 17.15 hodin,

pro ostatní 17.30-18.30 hodin. (Pořádá STARZ)

*Neděle 14. října*

##### **Plavání zdarma**

Od 13.00 do 20.00 hodin, plavecký stadion.

(Pořádá STARZ)

*Čtvrtek 18. října*

##### **Pochod pro zdraví**

Sraz ve 13.45 hodin na parkovišti

u budovy SZDP, Stavbařů 213, Strakonice.

Pochod po trase Strakonice - Řepice.

Na cestu tam je zajištěn autobus, zpět

pohotovostní vozidlo. V cíli občerstvení a beseda.

(Pořádá Sdružení zdravotně postižených ve Strakonících)

#### Zdraví a prevence

*Středa 3. října*

##### **Zdraví na talíři**

Od 18.00 hodin, Pobočka Šmidingerovy knihovny

Za Parkem, Husova ul. 380.

Přednáška spojená s ukázkami přípravy

a ochutnávkou zdravých bezmasých pokrmů.

(Pořádá Zdraví U Hroznu)

*Sobota 6. října*

##### **Farmářské trhy s Burzou zdravého životního stylu a ekologie**

Od 8.00-12.00 hodin, I. nádvoří strakonického hradu.

Burza organizací, které se zabývají aktivitami v

oblastech ochrany životního prostředí a zdravého

životního stylu. V informačním stánku

Ekoporadny budou zdarma poskytovány

konzultace změny životního stylu a výživové

poradenství.

(Pořádá Šmidingerova knihovna Strakonice)

#### Dny otevřených dveří, náborů, setkání a jiné

*Pondělí 1. října - pátek 5. října*

##### **Zdravé a hravě aneb Zábavné dopoledne v DDM Strakonice**

V týdnu podle domluvy s mateřskými školami.

Soutěže a hry poučného i zábavného charakteru. Akce je určena pro děti z MŠ.

*Úterý 9. října*

##### **Den otevřených dveří v Centru pro zdravotně postižené**

Od 9.00 do 15.00 hodin, Klubovna SZDP

v ČR, Stavbařů 213.

(Pořádá CZP Jihočeského kraje o.s.)

*Čtvrtek 11. října*

##### **Den otevřených dveří v kontaktním centru Prevent**

Od 10.00 do 15.00 hodin, Kontaktní centrum

Prevent, Komenského 174.

Akce pro širokou veřejnost, se zaměřením na

typická onemocnění související s užíváním

alkoholu, tabáku a ostatních drog.

#### Týden duševního zdraví

(Pořádá Fokus – Písek, pobočka Strakonice)

*Středa 3. října*

##### **Přednáška „Jak si dnes udržet duševní zdraví“**

Od 13.00 hodin, Fokus – Písek, pobočka

Strakonice, Bezděkovská 216.

*Čtvrtek 4. října*

##### **Ukázka canisterapie v psychiatrické léčebně ve Lnářích**

Od 13.30 do 14.30 hodin,

Psychiatrická léčebna Lnáře.

*Pátek 5. října*

##### **Koncert - Plamínek Fokus**

Od 9.30 do 10.30 hodin, Domov seniorů v Lidické

ulici ve Strakonících.

Koncert klientů Fokus – Písek.

#### První pomoc

*Pondělí 1. října*

##### **Školení první pomoci**

Od 17. hodin, Mateřské centrum Beruška,

Lidická 194, 1. patro.

První pomoc zaměřená na děti i dospělé.

Hlídkání dětí zajištěno!

 DNY ZDRAVÍ 2012  
1. - 18. října

  
Strakonice  
Zdravé město

