

EVROPSKÝ TÝDEN MOBILITY

16.–22. ZÁŘÍ 2016

Akce se koná pod záštitou náměstka primátorky města Ústí nad Labem MUDr. Jiřího Madara

STŘEDA 14. 9.

Den zdraví se Zdravotním ústavem se sídlem v Ústí nad Labem

Zdravotní ústav, Moskevská 15, 9.00 - 16.00 hod.

Návštěvníci si budou moci zdarma nechat změřit obvod pasu, hmotnost, tělesný tuk, krevní tlak, hladinu cholesterolu (pouze dopoledne) a spočítat BMI index. Zdarma je připravené také nutriční poradenství, poradenství o pohybové aktivitě a poradenství a konzultace k očkování.

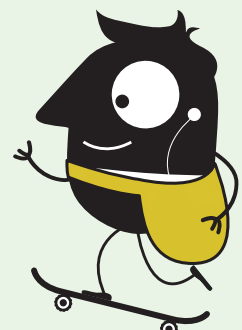
Více na www.zuusti.cz

PÁTEK 16. 9.

Den bez úrazu

Dětské dopravní hřiště v Krásném Březně Akce pro školy!

Ukázky dovedností jednotlivých složek Integrovaného záchranného systému, nácvik poskytování první pomoci, prevence úrazů a pravidla silničního provozu. Zkrátka vše, co by měli školáci ovládat!



Kurz Strategie zvládání stresu a vyhoření u seniorů

Restaurace Domu kultury, ul. V. Hradební, 15.00 hod.

Psychologická rizika současného života, příčiny a projevy stresu, emoce u lidí v seniorském věku, techniky a strategie zvládání stresu, základní rychlé metody k zvládnutí aktuálního stresu, autodiagnostika míry rizika syndromu vyhoření, relaxační techniky proti stresu a podpora psychického zdraví.

SOBOTA 17. 9.

Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem

Start: Mírové náměstí, 15.00 hod.

Pobězte také - 2Run, Štafetový 1/2Maraton či dm rodinný běh se startem v 13.30 hod. Přijďte se ve 12.00 hod. podívat i na Spolchemie Český pohár v Handbike!

Více na www.runczech.com

SOBOTA - NEDĚLE 17. - 18. 9.

Parním vláčkem z Ústí nad Labem do Zubrnice

Ústí n. L. Střekov - Velké Březno - Zubrnice

Vydejte se na výlet za krásami krajiny Českého středohoří parním vláčkem. Po oba dny budou zavedeny tři páry vlaků.

Informace o jízdním řádu a tarifu na www.zubrnickazeleznice.cz (neplatí tarif DÚK)

TIP: Zájemci mohou navštívit také parní vodárnu na Střekově (Střekovské vlakové nádraží, cca 100 m směr Litoměřice).

NEDĚLE 18. 9.

Den bez aut - cyklistický výlet

Start: informační středisko města, Mírové nám., 10.00 hod.

Tradiční víkendová projížďka do Českého středohoří pro milovníky cyklistiky. V plánu trasy dlouhé 45 či 65 km je průjezd centrem města a Labské stezky ve směru na Litoměřice. Zakončení akce je v Homoli u Panny a pro každého je nachystán dárek a malé občerstvení.



PONDĚLÍ 19. 9.

Auta nechte doma, jeďte MHD

Mírové náměstí, 9.00 - 17.00 hod.

Den s Dopravním podnikem plný informací a doprovodného programu.

Více na www.dpmul.cz

Bezpečnost neslyšících a nedoslýchavých v dopravě

CESPO - Hrnčířská 18, 15.00 hod.

V Centru služeb pro sluchově postižené proběhne beseda zaměřená na pohyb chodců v silničním provozu - bezpečné přecházení a pravidlo „vidět a být viděn“.



ÚTERÝ 20. 9.

Branně sportovní odpoledne se Sdruženými obrannými prapory ČR z. s.

Dům dětí a mládeže, Bělehradská ul., 15.00 - 17.00 hod.

Můžete se těšit na soutěže v přetahované, hodu granátem a dalších disciplínách. Proběhne základní nauka dovedností v přírodě - orientace, rozdělení ohně bez sirek apod. Zapůjčíte si vojenskou minohledačku a vyzkoušíte si její praktické použití v terénu! Zúčastnit se mohou i menší návštěvníci.

STŘEDA 21. 9.

Kontroly oprávněnosti vjezdu do centra města a správného přecházení

Budme ohleduplní a opatrní. Jedině tak se dá vyhnout přecpaným centrům měst a dopravním nehodám. Na ukázněnost řidičů a chodců budou v tento den dohlížet strážníci ve spolupráci s dětmi.

Mami, tati, jezdím v autě bezpečně

Dopravně preventivní akce zaměřená na správné přepravování dětí v autě. Kontrola dětských autosedaček a užívání bezpečnostních pásů.

ČTVRTEK 22. 9.

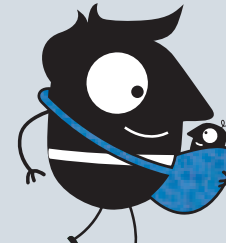
Mramorování aneb kouzlíme s pěnou

Domov pro seniory Bukov, 13.30 hod.

Akce pro klienty Domovů pro seniory!

Tvoření obrázků zajímavou technikou „mramorování“ pomocí pěny na holeni.

Více na www.domovbukov.cz



Procházky historií města - Klíše

Start: Vchod do Městského stadionu, 15.30 a 17.00 hod.

Komentovaná procházka zaměřená na historii a architekturu ústecké Klíše, která se na konci 19. století proměnila z vesnice v dokonale urbanisticky promyšlenou městskou čtvrť po vzoru zahradního města s klidovými zónami pro kolektivní i individuální bydlení a pro školní a zdravotnické areály.

Kvíz s losováním o ceny.

Uklidme svět!

Údolí Dobětického potoka, 16.00 hod.

Akce na pomoc přírodě proběhne tentokrát v údolí Dobětického potoka. Sraz účastníků je na zastávce MHD Dvojdómí. Občerstvení i pracovní pomůcky zajištěny.

Více na www.ddmul.cz

SOBOTA 24. 9.

Porta Bohemica

Start: DDM, Bělehradská ul., 6.00 - 10.00 hod.

Turistický pochod Českým středohořím v délce od 4 do 50 km. Trasami s různou obtížností přes Větruši, Podlešín, Radejčín, Litochovice, Portu Bohemicu, Lovoš, Oparno, Dubičky, Dolní Zálezly, Vaňov, Větruši a s cílem v Ústeckém podzemí zájemce provede turistický oddíl mládeže „KOLA WAŠTEPI“.

Více informací: kolawastepi@volny.cz, 604 830 290

Cyklistický výlet na jezero Milada s komentovanou prohlídkou

Start: informační středisko města, Mírové nám., 10.00 hod.

Možnost připojení se ke skupině – hlavní parkoviště jezera Milada v 10.45 hod. Zastávky s komentářem a prostorem pro diskusi – u tří nově vybudovaných přístřešků (u hlavní pláže, pod Trmicemi a pod Roudníky).

Více na www.jezeroMilada.cz a FB Jezero Milada

Den s odpady

Kostelní náměstí, 10.00 - 16.00 hod.

Zábavné odpoledne pro veřejnost s ukázkou svozové techniky a představením kolektivních systémů na téma třídění a recyklace odpadů – představení projektu „Směsný není směsný – tříďme lépe“, atrakce, zábavné aktivity, soutěže o ceny.

Více informací na www.usti-nad-labem.cz

ÚTERÝ 27. 9.

SEMINÁŘ „Prevence úrazů u dětí v mateřských školách“

Velká Hradební 8, Zasedací místnost Zastupitelstva města, 9.00 - 14.00 hod.

Určeno pro učitelky a učitele mateřských škol Ústeckého kraje Seminář je bezplatný a každý účastník obdrží osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu.

CELOTÝDENNÍ AKCE Cyklobus zdarma



Zastávka Divadlo, So - Ne a svátky v 16.30 hod. a 17.30 hod.

Odpolední cyklobus na Severní Terasu a Dobětice zdarma - využijte odpoledních promo jízd cyklobusu na zastávky Sociální péče, Orlická. Odjezdy ze zastávky Divadlo u budovy Krajského ředitelství Policie ČR. **V provozu bude až do 2. října.**

Lodní doprava

Lod Marie a Labská plavební společnost

Jedinečné výhledy na krajinu Českého středohoří je možné vychutnat si trochu netradičně – z lodní paluby. V nabídce jsou pravidelné plavby podle jízdních řádů z Ústí nad Labem směrem na Litoměřice.

Více na www.amjirousek.cz/lod-marie a www.labskaplavebni.cz

Kola pro Afriku

Sběrné místo - ZŠ Palachova, Ústí nad Labem

Na kole kupředu za vzděláním! Darujte jízdní kolo dětem v africké Gambii a zapojte se tak do celorepublikové kampaně. Sběrné místo pro kola již dlouhodobě organizuje ZŠ Palachova v Ústí nad Labem.

Více na www.kolaproafriku.cz a www.zspalachova.cz

Geocaching

Putování krajinou Labské královny

Geocachingové dobrodružství vás provede zákoutími dále od města Ústí nad Labem. Naleznete-li všech sedm schránek a donesete-li o tom důkaz v podobě vyplněného Pasu, budete v informačním středisku města odměněni pokladem Labské královny.

Více na <http://www.usti-nad-labem.cz/labskakralovna/>

Více informací na www.usti-nad-labem.cz a



Chytrá a čistá mobilita. Silná ekonomika.
www.mobilityweek.eu

