

Město Hodonín ve spolupráci s místními organizacemi v rámci Projektu Zdravé město a místní Agendy 21 pořádá

1.-18. října 2019



DNY ZDRAVÍ

Na všechny akce, přednášky a služby je vstup ZDARMA, pokud konkrétně není uvedeno jinak!

PROGRAM:

V pracovní dny od **1. - 18. 10. 10:00 - 14:00 hod. „ZDRAVÁ MENÍČKA“** v restauracích: **Alibi caffè-restaurant**, Sadová 1; **Restaurace Beseda**, Štefánikova 3; **Bistro Najrent**, Velkomoravská 77; **Ristorante La rivolta**, Národní třída 15; **Westy restaurant**, Dolní Váhy 12.

1. - 18. 10. - Lékárna Dům zdraví Hodonín, Horní Váhy 13 – měření tlaku a krevního cukru zdarma, a dále 5. - 9. 10. – měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). **Nutné** osobní objednání na konkrétní čas.

1. - 18. 10. Medicentrum, Kollárova 9, Hodonín – měření tlaku a krevního cukru zdarma, a dále **10. - 14. 10.** – měření průchodnosti cév (stanovení ABI indexu). **Nutné** osobní objednání na konkrétní čas.

3. - 7. 10. Den otevřených dveří ve Spinning centru Kropáč – možnost zdarma si vyzkoušet jízdu na stacionárních kolech, příjemné zázemí baru, pravidelně servisované spinnery, přátelští instruktóři. Cas lekce dle spinningového rozvrhu na www.spinninghodonin.cz. Dále nabídka individuální lekce Sm systému. **Nutná** rezervace předem na tel. 736 624 877, Komenského 17a, Hodonín.

3. - 13. 10. Laboratoř Chemila, spol. s r.o., Za Dráhou 3, Hodonín. Orientační ROZBOR VODY za 500 Kč, pro všechny, kteří přinesou vodu v lahvičce Chemila (možnost vyzvednutí po-pá od 7:00 do 15:00). Info: 518 340 919 nebo 602 797 977, www.chemila.cz

3. 10. Cigaretka Retka pro děti ZŠ – Maňáskové divadelní představení s tematikou primární prevence kouření. Státní zdravotní ústav, oddělení podpory zdraví Brno v budově MěÚ v Hodoníně, Horní Váhy, místnost 105.

4. 10. a 18. 10. 9:30 - 10:30 Hrátky s pamětí – lekce trénování paměti v Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36.

12. - 13. 10. 13:00 - 16:30 Měření zdravotních hodnot a poradenství – Roman Uhrin. Možnost individuální konzultace řešení problémů – info: 725 030 949. Budova z. s. Život a zdraví, Havlíčkova 29a, Hodonín.

11. - 14. 10. Výukové programy pro MŠ a ZŠ „Přírodou všemi smysly“ Ekocentrum Důbrava při ŠČ.

14. 10. Zdravé koule – projekt pro SŠ informativně i prakticky zaměřený na výskyt nádorů týkajících se reprodukční soustavy. Státní zdravotní ústav, oddělení podpory zdraví Brno.

Pohádková jóga pro děti v MŠ pod vedením lektorky Danuše Čechovské. Jóga plně podporuje zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, soustředění a schopnost relaxace.

„Funkční trénink“ cvičení zábavnou formou pro žáky středních škol Hodonín v Sokolovně, pod vedením instruktorky Danuše Čechovské.

17. 10. Výukový program pro ZŠ „Zdravý zoubek“ – loutková pohádka o tom, co způsobuje nezdravá strava a špatná péče o zuby + doprovodná beseda. Státní zdravotní ústav, oddělení podpory zdraví Brno v sále ZUŠ Horní Váhy.

Sobota 1. 10.

10:00 - 11:30 „Sebeláska jako cesta“ – přednáška Mirky Resslerové, na které se dozvíte, jak vědomě změnit svůj život a vytvořit tak svobodnější a láskyplnější vztahy, jak žít život v hojnosti bez závislosti a očekávání, bez hodnocení a posuzování. Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín

13:30 - 15:30 „Očistné ušní a tělové svíce“ – workshop Mirky Resslerové, určený všem, kteří se chtějí naučit techniku sebeléčení anebo chtějí pomoci svým blízkým. Ušní a tělové svíce jsou přírodní produkt z včelího vosku a léčivých bylin. Slouží k detoxikaci organismu a urychlení pozitivních změn na fyzické i psychické úrovni atd. Součástí bude i praktická ukáзка práce se svícemi. Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín Vstupné 350,- / osobu včetně svíci. **Nutno** se objednat na tel.: 607 244 761.

Neděle 2. 10.

13:00 - 18:00 Horolezecký oddíl TJ Turist Hodonín nabízí široké veřejnosti **ZPŘÍSTUPNĚNÍ ODDÍLOVÉ LEZECKÉ STĚNY** v tělocvičně ZŠ Vančurova, vchod ze zadu. Lezení pro všechny pod dohledem horolezeckých instruktörů. S sebou: čistou sportovní obuv do tělocvičny. Info: Bc. Pavel Dvořák, e-mail: info@horhod.org, web: horhod.org, tel: 732 966 750

13:30 - 17:00

Den zvířat v Zoo Hodonín – Vystava hub a mykologická poradna Václava Koplíka, výstava fotografií Ladislava Špety – Houby s léčivými účinky, ochutnávka hmyzích specialit, zdravý zvířecí jídelníček, ukázky canisterapie – Vlastimil Kludák (Dětský domov Hodonín), výroba svíček ze včelího vosku v areálu Zoo.

Pondělí 3. 10.

10:00 - 16:00 Dermoporadenství – kosmetika AVENE, Zelená lékárna Althea, Horní Váhy 4, Hodonín

14:00 - 15:00 Den otevřených dveří na OS ČČK Hodonín, Měření krevního tlaku, ukáзка resuscitace, co je automatický externí defibrilátor /AED/ a k čemu slouží. Dukelských hrdinů 6

17:00 - 18:30 Přednáška SU-JOK – univerzální diagnostická a bezléková léčebná metoda, která zmiřňuje bolest, umožňuje první pomoc při akutních onemocněních, úrazech a zlepšení při nemocech s chronickým průběhem. S metodou a s výživovým doplňkem „století“ seznámí J. Budinský v KULATÉ BRÁNĚ, Vrchlického 4, Hodonín.

Úterý 4. 10.

9:30 - 20:00 KURZ JÓGY podle Systému Jóga v denním životě – Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín (9:30 - 11:00, 15:15 - 16:45, 17:00 - 18:30, 18:30 - 20:00)

17:30 - 19:00 Přednáška Sama Fujery – Kým jsem a splnění mých přání v Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36. Vstupné 100 Kč.

Středa 5. 10.

8:00 - 15:00 Dny zdraví s VZP, klientská hala, Štefánikova 14, Hodonín – propagace a prevence zdravého způsobu života a prezentace proti nemocem, měření tělesných hodnot na diag. přístroji s doporučením výživového specialisty, prezentace programů Klubu pevného zdraví, orientační měření tlaku a tuku.

16:00 Smyslová aktivizace pro seniory – trénování paměti v S-Centru Hodonín. Program je pro max. 8 seniorů, je nutné se předem přihlásit. Bc. Pavla Konečná, tel.: 518 399 942, e-mail: ergo3@ddhodonin.cz

17:30 - 19:00 Přednáška Zrcadla a zrcadlení – kde škodí a kde nás podporují... jak si pomocí zrcadel vytvoříme harmonické a prosperující prostředí doma i na pracovišti. Součástí bude relaxační a léčivá meditace s živým hudebním doprovodem KRISTÁLOVÉ ZRCADLENÍ, v Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36.

18:00 - 18:50 PILATES v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. Cílem cvičení je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Je **nutné** se předem přihlásit. Galina Rucká tel. 775 171 051

19:00 - 19:50 TABATA v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. Velmi efektivní a náročná metoda intervalového tréninku, při kterém se zvyšuje fyzická i síla zároveň – získáte aerobní kondici i nárust dynamiky. Je **nutné** se předem přihlásit. Galina Rucká tel. 775 171 051

Čtvrtek 6. 10.

15:00 Sportovní hry pro mentálně a zdravotně postižené v Zeleném domu pohody Hodonín (drobné závodivé hry, jízda zručnosti na invalidním vozíku, pétanque, ruské kuželky, po skončení akce opékání špekáčků a dísko)

15:30 - 17:15 „Brambory na našem stole“ – soutěž o nejzajímavější a nejchutnější úpravu brambor – hlavní jídlo, příloha, slany i sladký zákusek. Přijďte ochutnat a inspirovat se. Můžete přinést své vzorky v době od 14:00-15:30hod. s receptem a obdržíte poukázku v hodnotě 60 Kč na nákup zboží. **Podmínky soutěže:** bez živočišných produktů a bílého cukru. Budova MěÚ v Hodoníně, Horní Váhy – vestibul. Info: z. s. Život a zdraví 725 030 949, kzhodonin@email.cz

16:00 OBLIČEJOVÁ GYMNASTIKA – posiluje, zjemňuje a formuje svaly tváře pomocí série 23 cviků. Na setkání si můžete zkusit i Vy pod vedením lektorky Evy Kyselové. – Centrum KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín.

17:00 - 18:00 Zdravotní cvičení pro seniory v tělocvičně T. J. Sokol Hodonín, Velkomoravská 2202/2, Info: t.j.sokolhodonin@gmail.com, tel. 607 028 601

Pátek 7. 10.

08:00 - 12:00 Bezplatné vyšetření pigmentových neevů - „znamének“ v rámci včasného záchytu onkologických onemocnění kůže. MUDr. Lenka Kralovičová, DŮM ZDRAVÍ, Horní Váhy 3, kožní ordinace, II.patro

Sobota 8. 10.

09:00 - 11:00 DÁMSKÉ FITKO, Nár. třída 15, Hodonín – I. patro, **den otevřených dveří**. Předvedení a vyzkoušení nejpoužívanějšího a neúčinnějšího přístroje na formování postavy a řešení problémů celulitidy – **Rolleticu**. Info: 608 437 433

13:00 - 15:00 Přednáška známé spisovatelky a autorky knihy Dobré věci nejsou špatné – jak změnit své stravovací návyky Marie Noe i o tom, jak se orientovat ve stále se rozšiřující nabídce různých výživových směrů. V Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36.

16:30 - 18:30 Přednáška uznávané aromaterapeutky a autorky knihy Aromaterapie do kapsy Marie Noe na téma: Mohou vůně léčit? Možnosti aromaterapie v prevenci a léčbě běžných zdravotních potíží. Součástí přednášky bude příprava osobní léčivé směsi za příplatek 200,-Kč. V Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36. **Nutno** se objednat na tel. 607 244 761.

Neděle 9. 10.

14:00 NORDIC WALKING – Každý touží najít poklad, akce pro všechny, co se chtějí společně projít s holemi, „holaře i neholaře“, pro rodiče s dětmi aj. Sraz u sportovní haly na ulici Lipová alej v Hodoníně. Obdržíte zde informace o trase, kterou lze absolvovat samostatně nebo společně. **S sebou:** sportovní oblečení podle počasí, sportovní obuv, pití na pitný režim (obč. vodu), v případě nepříznivého počasí pláštěnku nebo nepromokavou bundu, NW hole budou v případě zájmu zapůjčeny.

15:00 - 17:00 DRAKIÁDA – na lukách u sídliště Jihovýchod (vedle starého Kauflandu). Akcí určenou pro širokou veřejnost pořádá Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín.

16:00 - 16:50 PILATES v sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. Cílem cvičení je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Je **nutné** se předem přihlásit. Galina Rucká tel. 775 171 051

17:00 - 17:50 TOTAL BODY WORKOUT (kruhový trénink) - cviky na procvičení všech partií těla, které se provádějí v rychlém sledu za sebou. Jedná se o vynikající prostředek ke zpevnění těla, zlepšení fyzické kondice a k redukci hmotnosti. V sokolovně TJ Sokol, ul. Velkomoravská pod vedením instruktorky z AC K.I.S. Intensive. Je **nutné** se předem přihlásit. Galina Rucká tel. 775 171 051

Pondělí 10. 10.

13:00 16. ročník podzimního turnaje v ruských kuželech o pohár starosty města - Svaz důchodců ČR Hodonín, areál o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

17:00 - 18:00 AQUA AEROBIC – pod vedením instruktorky Danuše Čechovské. Místo konání: rehabilitační bazén v Lázních Hodonín, je **nutné** se předem přihlásit. Info: tel. 607 244 761

18:00 „Unikátní lékařský diagnostický přístroj nyní i v Hodoníně“ – nenáročným vyšetřením tímto přístrojem lze zjistit více než během několika běžných lékařských prohlídek a odhalit zdravotní rizika ještě před objevením se prvních příznaků. Lze zjistit i míru zatížení organismu stresem. Seznámení s možností tohoto přístroje včetně ukázkového vyšetření v Centru KULATÁ BRÁNA, Vrchlického 4, Hodonín.

Úterý 11. 10.

17:30 - 19:00 Seminář zdravé výživy pro začátečníky, Roman Uhrin, koordinátor klubu zdraví, autor kuchařek a propagátor zdravého životního stylu vás naučí jak se začít jinak stravovat bez surovin, které způsobují civilizační choroby. Inspirace pro změnu ve stravování, opuštění starých stravovacích návyků. v Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36, přednáškový sál.

Středa 12. 10.

17:30 - 19:00 „Otázky a odpovědi“ – vše co Vás zajímá ohledně zdraví Vám zodpoví Mgr. Vlasta Salásková. Na závěr proběhne dechová harmonizační cvičení. V Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36.

Čtvrtek 13. 10.

9:00 - 15:30 Den otevřených dveří v Psychocentru Domeček Hodonín, o. p. s. – je určen široké i odborné veřejnosti. Mimo kontakt se zaměstnanci bude k dispozici prohlednutí prostor Manželské a rodinné poradny, Psychosociálního centra, azylového domu a chráněného bydlení pro duševně nemocné.

18:00 - 19:00 Cvičení SM – Systém – pro děti pod vedením lektorky Marie Koukolíkové v zrcadlovém sále ZŠ Vančurova. SM systém - preventivním cvičením za pomoci speciálního elastického lana. Cvičení pro děti s bolestmi zad, zpevnování zádočkových svalů, prevence skoliozy, náprava začínající skoliozy atd. Info: 723 457 070

17:00 - 18:00 Zdravotní cvičení pro seniory v tělocvičně T. J. Sokol Hodonín, Velkomoravská 2202/2, Info: t.j.sokolhodonin@gmail.com, tel. 607 028 601

Pátek 14. 10.

17:00 - 18:30 „Můj život“ – životní příběh Romana Uhrina, od dětství přes nemoc k zdravému životnímu stylu až po propagátora a budovatele sanatoria léčby přírodními prostředky v ČR v Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36.

Sobota 15. 10.

15:00 - 17:00 Cvičení s Boženkou – práce s dechem a energiemi, info: 607 244 761 v KULATÉ BRÁNĚ, Vrchlického 4, Hodonín.

Neděle 16. 10.

12:00 - 13:00 AQUA AEROBIC – pod vedením instruktorky Danuše Čechovské. Místo konání: rehabilitační bazén v Lázních Hodonín, je **nutné** se předem přihlásit, info: 607 244 761

15:00 - 18:30 Latino dance pro ženy s Václavem Masarykem (vícemistrem ČR v latinskoamerických tancích 2016 a aktuálním účastníkem Star dance, aneb když hvězdy tančí 2016) - všem ženám a dívkám bez rozdílu věku, které mají rády pohyb a latinsko - americké rytmy. Obzámí se s tanci jako je samba, chacha, rumba nebo jive a to ve svém i zábavném duchu, super hudba, pohoda. **15:00-16:30 – pro začátečníky. 17:00-18:30 pro pokročilé**, Středisko volného času, B. Martinů 5.

Pondělí 17. 10.

13:00 Špekáčkový turnaj v ruských kuželech v areálu o. s. Oáza Hodonín, Rybářská 32, pořádá Svaz zdravotně postižených občanů, základní organizace 2, info: Františka Netopilová, tel.: 721 475 575

17:30 - 18:30 Cvičení SM – Systém pod vedením lektorky Marie Koukolíkové v zrcadlovém sále ZŠ Vančurova. Preventivní cvičení, komplexní rehabilitační program za pomoci speciálního elastického lana. Účinná metoda k regeneraci a léčbě poruch páteře. Info: 723 457 070

Úterý 18. 10.

16:00 - 20:00 Přednáška o psychosomatice se známou a uznávanou psychiatrickou a psychoterapeutkou MUDr. Jarmilou Klimovou o tom jak všechny příčiny našich problémů ať už fyzických či psychických „máme ve svých hlavě“ **nutná** rezervace na tel. 607 244 761 v Městské knihovně Hodonín, Národní třída 36.

Veškeré sportovní akce na **VLASTNÍ NEBEZPEČÍ**

www.facebook.com/Zdravé_město_Hodonin