

TÝDEN ZDRAVÍ

26.–30.11.2018



PO—PÁ 26.–30.11.	13:00—21:00 Krytý bazén Plaveme 1+1 Plavání pro veřejnost, jeden vstup volný ke každé zakoupené jednorázové vstupence na krytý bazén.
PO 26.11.	08:30—13:30 SVČ Domeček Hra proti AIDS Interaktivní vzdělávací program pro 1. ročníky středních škol města. Zajišťují lektoři Národní sítě podpory zdraví. Pouze pro registrované účastníky. 17:00 Sokolovna Cvičení pro děti od 5 do 7 let s T. J. Sokol Valašské Meziříčí, vstup zdarma.
ÚT 27.11.	08:30—13:30 SVČ Domeček Dětský den zdraví Hry a soutěže s tematikou péče o zdraví a prevence pro děti 2. a 3. tříd ZŠ. Zajišťují lektoři Národní sítě podpory zdraví. Pouze pro registrované účastníky. 17:00 Sokolovna Cvičit se dá v každém věku — zdravotní cvičení seniorů s T. J. Sokol Valašské Meziříčí, vstup zdarma.
ST 28.11.	06:00—21:00 Krytý bazén Valašskomeziříčský La Manche Přijďte se k plavání přes Lamanšský průliv (34 km)! Jednodenní sportovní akce pro všechny plavce. Zúčastnit se může každý návštěvník krytého bazénu bez nutnosti registrace předem. Sčítají se přeplavané délky plaveckého bazénu všech účastníků. Běžné vstupné nebo vstup na „Plaveme 1+1“. 19:00 Sokolovna Power Yoga — s T. J. Sokol Valašské Meziříčí, vstup zdarma Dynamický způsob cvičení v duchu jógy. Přijďte se s námi protáhnout, posílit a uvolnit vaše tělo. Nutná rezervace předem na tel. 737 276 305.
ČT 29.11.	13:00—18:00 Zámek Žerotínů Měření ukazatelů zdraví pro veřejnost Hmotnost, BMI a celkový tuk v těle, krevní tlak, v krvi celkový cholesterol + HDL cholesterol + cukr, nitrooční tlak (riziko glaukomu), plicní funkce (pouze ve čtvrtkách), vyšetření pigmentových skvrn, vyhodnocení výsledků lékařem, poradenství životního stylu, letáky a brožury o zdraví a prevenci. Provádí zdravotničtí pracovníci Národní sítě podpory zdraví, Nemocnice Val. Meziříčí, oční kliniky Gemini a dermatoložka MUDr. Jiřka Macháčová. 16:00 Sokolovna Cvičení pro rodiče a děti s T. J. Sokol Valašské Meziříčí, vstup zdarma.
PÁ 30.11.	09:00—13:00 Zámek Žerotínů Měření ukazatelů zdraví pro veřejnost Provádí zdravotničtí pracovníci Národní sítě podpory zdraví, Nemocnice Val. Meziříčí, oční kliniky Gemini a dermatoložka MUDr. Jiřka Macháčová.

Finančním partnerem Týdne zdraví je JACOBS DOUWE EGBERTS OPS CZ s.r.o.

www.valmez.cz

