

DNY ZDRAVÍ 2018



- 1.10. PO PILATES PRO SENIORY**
14:00 - 15:00; Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823
bezplatné cvičení pro seniory s možností vyzkoušet si oblíbené cvičení pilates pod odborným vedením cvičitelky
- 2.10. ÚT PŘEDNÁŠKA O CVIČENÍ**
14:30 - 15:30; Hrnčířská 111 – Hodina H, z.s.; Seniorklub
14:30 – 15:00 bezplatná přednáška o cvičení s rehabilitačními míči s ukázkami
15:00 – 15:30 bezplatná přednáška o správné technice cvičení
- 3.10. ST DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**
v nových prostorech pelhřimovského pracoviště Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina
8:30 - 16:00; Příkopy 209
představení poskytovaných služeb
- 9.10. ÚT KRÁTKÉ CVIČENÍ A POPOVÍDÁNÍ ZAMĚŘENÉ NA OSOBY S CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI**
14:30 – 15:30; Hrnčířská 111 – Hodina H, z.s.; Seniorklub
bezplatné krátké cvičení a přednáška zaměřená nejen na respiriky, kardiaky, diabetiky, osoby po CMP a další osoby s civilizačními chorobami
- 10.10. ST DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**
9:00 – 16:00, Na Obci 1768
Oblastní odbočka Sjedené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s. Pelhřimov
prezentace poskytovaných služeb; ukázky kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené; ukázka čtení a psaní Braillova slepeckého písma
Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. – Okresní organizace Pelhřimov a Komunitní centrum SPCCH Pelhřimov
představení poskytovaných služeb
ukázky cvičení pro osoby s civilizačními chorobami (jako například pro respiriky, kardiaky, osoby pro CMP, diabetiky a další)
10:00 – 11:00 a 14:00 – 15:00 v zasedací místnosti Komunitního centra SPCCH Pelhřimov (Na Obci 1768)
Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov
prezentace poskytovaných služeb; ukázky znakového jazyka 9:30 – 10:00 a 13:00 – 13:30
- 10.10. ST MEZIGENERAČNÍ CVIČENÍ SENIORŮ A DĚTÍ s Milanem Řezníčkem**
14:00 – 15:00, tělocvična ZŠ Pelhřimov, Komenského 1326
cvičení seniorů a dětí pořádané Senior Pointem Pelhřimov a ÚSMĚVY VŠUDE; z důvodu omezeného počtu míst prosíme o registraci na eva@hodinah.cz
- 10.10. ST DNY DOMÁCÍ HOSPICOVÉ PÉČE PELHŘIMOV 2018 – PŘEDNÁŠKY PRO VEŘEJNOST**
Městská knihovna Pelhřimov (hudební oddělení); Jirsíkova 841
16:00 – 17:00 Monika Horejšová – tak trošku jiný pohled na inkontinenci (vstup zdarma)
17:15 – 18:15 domácí hospicová péče a co nabízí (vstup zdarma)
- 12.10. PÁ DNY DOMÁCÍ HOSPICOVÉ PÉČE PELHŘIMOV 2018 – PLAMÍNEK VZPOMÍNEK**
Městská knihovna Pelhřimov (hudební oddělení); Jirsíkova 841
15:30 – 18:00 vzpomínkové setkání rodinných příslušníků a přátel bývalých klientů služeb Domácí hospicové péče Iris
- 13.10. SO NORDIC WALKING V PRAXI**
ve 13:10 sraz před kioskem u rybníku Stráž
praktická ukázka techniky Nordic Walking pod dohledem odborné lektorky, včetně možnosti zapůjčení holí a odborného poradenství v případě nepříznivého počasí sraz v tělocvičně ZŠ Pelhřimov, Komenského 1326 (přezuvky s sebou)
- 15.10. PO PRODEJNÍ VÝSTAVA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM**
10:00 – 14:30, Městská knihovna Pelhřimov, Jirsíkova 841
prodejní výstava organizovaná Sjedenou organizací nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., včetně poskytnutí odborné poradenské pomoci
- 16.10. ÚT DEN ZDRAVÍ NA RADNICI**
10:00 – 16:00, Masarykovo náměstí, budova radnice čp. 3 (vstup z náměstí)
bezplatná vyšetření zdravotního stavu: celková hladina cholesterolu z kapky krve; glykémie (hladina cukru v krvi); krevní tlak; procento tělesného tuku, BMI (Body Mass Index); odborné konzultace a poradenské služby a nabídka zdravotně výchovného materiálu
prezentace organizací: Výživové poradenství Michaely Tulachové (10:00 - 15:00); Centrum pro zdravotně postižené kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov (10:00 – 14:30); Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s., Komunitní centrum Pelhřimov; Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., Oblastní odbočka Pelhřimov; Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov
- 16.10. ÚT DISKO-TRYSKO PÁRTY PRO OSOBY S KOMBINOVANÝM POSTIŽENÍM**
15:00 – 17:00, Sauna Music Bar Pelhřimov, U Sauny 1418
příjemné taneční odpoledne s hudebním doprovodem, vstup zdarma
- 19.10. PÁ DEN S VÝŽIVOVOU PORADKYNÍ**
10:00 – 14:00 hodin, Masarykovo náměstí 17; Galerie M – 2. patro (prostory „Výživového poradenství Michaely Tulachové“)
prezentace zdravého životního stylu představující: diagnostiku tělesných tkání analyzátozem Tanita 545 včetně získání zápisu a vysvětlení k naměřeným hodnotám; konzultaci s výživovou poradkyní na libovolné téma o výživě
- 20.10. SO CVIČENÍ JE ZÁBAVA!**
9:00 – 12:00, Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823
sportovní dopoledne se zkušenými cvičitelkami:
9:00 – 10:00 AEROBIK s Anetkou
10:00 – 11:00 FIT INTERVAL TRAINING s Kubou
11:00 – 12:00 TRX BOOTCAMP s Ivčou
během celé akce: volný vstup do Cardio zóny (běhací pásy, eliptical, veslo) a do posilovny
pro každého účastníka DÁREK (pitný režim, ovoce, proteinová tyčinka)

Ve spolupráci s Technickými službami města Pelhřimova, p.o. je pro veřejnost připraveno:

ZDARMA hodina plavání v pelhřimovském bazénu

ÚTERÝ 9.10.2018 14:00 – 15:45 19:00 – 21:30
NEDELE 14.10.2018 13:00 – 15:00

ZDARMA bruslení na pelhřimovském zimním stadionu

PÁTEK 5.10.2018 17:00 – 18:00
PÁTEK 12.10.2018 17:00 – 18:00

Více na www.mupe.cz (sekce Zdravé město a MA21 – aktivity)