

**Den zdraví 2013**  
**31. 8. 2013**  
**10 – 16 hodin**  
**multifunkční sportoviště a ul. Čentická**

**Od 10 hodin registrace na Cestu za pokladem skřítků pořádanou OS Rarášek ve spolupráci se skautským střediskem Douglaska.**

**Program:**

- 10:00 – 11:00**            **Základní kynologická organizace Újezd nad Lesy** ukázka společného výcviku psů ve spolupráci se psovody Městské policie Praha.
- 11:15 – 11:30**            **Raráškovské písničky a tanečky**
- 13:00 – 14:00**            **Nordic walking** s výkladem a s možností zapůjčení holí
- 14:00 – 14:30**            **Taneční kroužek Ambra** se svou skladbou Run
- 14:30 – 15:00**            **Raráškovské písničky a tanečky**

**Osvětový doprovodný program:**

- 10:00 – 12:00**            **Maminy z Újezdské roviny o.s.**,  
stanoviště se zdravotními soutěže pro děti:  
- poznávání luštěnin  
- přenesení zraněného plyšového psa na „stoličce“ z rukou  
- z hromady věcí rozdělit dvě hromádky "zdravé" a "nezdravé"  
- obvazovat s dlahou zlomenou nožičku (plyšového) medvěda  
- hra s důležitými tel. čísly - 155, 158, 150  
- výtvarný kroužek, Zumba pro malé děti.
- 10:00 – 15:00**            **Sosák o.s.** – ovocno - zeleninový bar s kreativní dílnou
- 12:00 – 14:00**            **Sbor dobrovolných hasičů Újezd nad Lesy**, ukázka auta, stříkačky
- 13:00 – 16:00**            **Život a zdraví, o.s.** výstava 8 panelů NEW START, měření tlaku, tuku, podle možnosti osvěta týkající se škodlivosti kouření, materiály o prevenci civilizačních onemocnění
- 13:00 – 16:00**            **Kožní ordinace a homeopatická poradna MUDr. Ivona Kosová**,  
homeopatie, Bachova terapie, vyšetření pih dermatoskopem

**Pestrá společnost, o.p.s.**, ukázky práce asistenčních a signálních psů, poznávání předmětů naslepo, slalom na vozíku, chůze s bílou holí a vodícím psem, prodej dárkových a sbírkových předmětů

**Mamma HELP** - sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s. [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), stánek vlastní, na místě bude prováděna edukace /návčik samovyšetření prsu a edukace o možnostech vyšetření na mamodiagnostických centrech/ - různé brožury k tématu

**Školní sportovní klub** – stanoviště s různými ukázkami jednotlivých atletických disciplín - hod, skok z místa, dětské překážky, krátké štafety apod.

**Základní organizace českého včelařského svazu Újezd nad Lesy** - předváděcí úl, včelí produkty, med.

**Dětský domov Klánovice** – prodej keramiky, cukrářských výrobků

**Základní organizace Českého zahrádkářského svazu** – jak a co pěstovat

**Představení ekologické likvidace biologických odpadů pomocí kalifornských žížal**

Diskuze včetně možnosti individuálních konzultací a prezentací konkrétních příkladů z praxe

Možnost koupě násady kalifornských žížal s návodem na chov a odborným výkladem

Možnost navázání spolupráce na likvidaci biologických odpadů, stánek vlastní

Vermikompostování

**Zuzana Semerádová** – zdravotnice, měření tlaku, ukázka obvazové techniky

**Policie ČR** - předvedou snímání otisků, dechovou zkoušku na alkohol,

### **Občerstvení a ostatní**

**El BIO** prodejna zdravé výživy,

**p.Procházka** - nealko, pivo, klobásy, burčák...

**p.Prosecký** – koláče

**Květiny LUCKA**, květinářství Lucky Dlabáčové

**Mobilní lezecká stěna Balvan se soutěžemi**

**Skákací hrad**

**Malování na obličej**