

TÝDEN ZDRAVÍ V ÚJEZDĚ NAD LESY

9. 9. – 16. 9. 2017

PROGRAM:

Sobota 9. 9. 2017

8:00 – 15:00

1. ročník turistického pochodu za Loupežníkem

Dřholcem – start: 2. stupeň Masarykovy ZŠ, v cíli
soutěžní ochutnávka zeleninových salátů

Neděle 10. 9. 2017

9:30

Cyklovýlet pro (pra)rodiče i s dětmi,
sraz u Úřadu MČ Praha 21

Trasy: **20 km** – ÚMČ Praha 21, Klánovice, Horní

Počernice, Zeleneč a zpět

40 km – ÚMČ Praha 21, Klánovice, Horní

Počernice, Zeleneč, Lázně Toušeň, Čelákovice,
Káraný a zpět

80 km – ÚMČ Praha 21, Klánovice, Horní Počernice, Zeleneč, Lázně Toušeň, Čelákovice, Káraný,
koupaliště Lhotka, Kostelec nad Labem a zpět

15:00 – 18:00

Kangsim Den pro děti – multifunkční hřiště ulice
Čentická, zažijete soutěže pro malé i velké, den v kůži
bojovníka a spoustu zábavy

Pondělí 11. 9. 2017

16:00 – 18:00

Ukázková hodina Školního sportovního klubu –
sportovní areál 2. stupně Masarykovy ZŠ, pojďte
seznámit děti se základními atletickými disciplínami

17:30 – 19:00

Ukázka tréninku fotbalistů z FK Újezd nad Lesy

– fotbalové hřiště vedle multifunkčního hřiště
v ulici Čentická, přijďte si vyzkoušet, nebo
se jen podívat, jak probíhá fotbalový
trénink

Úterý 12. 9. 2017

14:15 – 16:15

Tematická vycházka – členové
SPCCH vás zvou na vycházku spoje-
nou s povídáním na téma: Klánovice

a jejich historie a výstavní vily, sraz u vlakového
nádraží v Klánovicích (restaurace u Dašů)

15:00 – 18:00

Vidrholecký orienták – sraz závodníků v 15:00 hod.
na multifunkčním hřišti v ulici Čentická, proběhne
20 minut instruktaž o orientačním běhu a o práci
s mapou a pak bude následovat vlastní závod, závodit
se bude ve třech kategoriích: 1. – 2. třída, 3. – 5. třída,
6. – 9. třída.

Středa 13. 9. 2017

14:00 – 15:00

Trénování paměti nejen pro seniory – velká zasedací
místnost ÚMČ, lektorka: Eva Štrasmajrová

14:00 – 18:00

Graffiti workshop – multifunkční hřiště v ulici
Čentická, pod vedením Foggy Fogoshe si můžou větší
i menší návštěvníci vyzkoušet namalovat své graffiti
a dozvědět se informace o problematice řešení či
předcházení vandalismu

Čtvrtek 14. 9. 2017

15:45 – 16:30

Cvičení proti bolesti zad při sedavém

zaměstnání – velká zasedací místnost ÚMČ Praha 21,
lektor: Mgr. Lucie Jiřiková, fyzioterapeutka Neurologic-
ké kliniky 1.LF UK a VFN

18:00 – 20:00

Turnaj nohejbalových trojic – multifunkční hřiště,
zveme všechny věkové kategorie k tomu, aby se zú-
častnili tohoto nenáročného sportu se svým týmem

Pátek 15. 9. 2017

15:00 – 16:00

Exhibice WORKOUT na hřišti TJ Sokol
ve Veleťovské ul.

17:00 – 19:00

Pétanque – přijďte si zahrát na přírodní
pétanque hřiště, místo konání: hřiště
pétanque na stezce Lesní galerie
v lesním průseku mezi ulicemi
Staroklánovická a Polesná



Sobota 16.9.2017

**Multifunkční hřiště v ulici Čentická
(12:00 – 18:00)**

Hlavní program:

12:00 – 12:10

Zahájení paní starostkou MČ Praha 21
Karlou Jakob Čechovou

12:25 – 12:45

Vystoupení nejmladších fotbalistů FK Újezd nad
Lesy

12:55 – 13:25

Pestrá – psí asistence – co se učí asistenční pes

13:40 – 14:20

DDM Praha 10 – hudební vystoupení

14:30– 14:45

Raráškovské tanečky a písničky

14:55 – 15:20

Danceport – ukázka MTV Style

15:30 – 16:00

Pestrá – psí asistence – co se učí asistenční pes

16:10 – 16:25

Raráškovské písničky a tanečky

16:30 – 17:00

Kangsim Dojang – exhibiční vystoupení

Doprovodný program:

12:00 – 17:00

Asociace dobrovolných záchranářů – autobus
s výukou resuscitace na simulátoru, nafukovací stan

s výstavou historických předmětů,
program Získej kartičku mladého
záchranáře, ukázka maskování
zranění

Pestrá – psí asistence –

canisterapeutické hry se psem pro
děti a dospělé

ZO Český zahrádkářský svaz –

ukázka toho, co zdravého k snědku

se podařilo vypěstovat v újezdských zahradách i přes
letošní nepříznivé počasí

Ukázka nácviku severské chůze – SPCCH – paní Pilná

Skákací hrad, malování na obličeje

SDH Újezd nad Lesy – prohlídka hasičského vozu

15:00 – 17:00

Kolodění

Osvětové akce:

12:00 – 17:00

„Střevo tour“ – Onkomaják

STOB – stop obezitě – poradenství, interaktivní výstavka
(ne) zdravých potravin a vědomostní kvíz o ceny

Měření krevního tlaku

Měření hustoty kostí – densitometrie – Květoslava
Fričová

Diabetologická poradna

Nácvik samovyšetření prsu – Krajská hygienická stanice

Měření vydechovaného vzduchu u kuřáků – Krajská
hygienická stanice

15:00 – 17:00

Vyšetření znamének (pigmentových skvrn) –
MUDr. Ivona Kosová

Občerstvení zajišťuje restaurace Stodola.

Více informací na www.praha21.cz

Změna programu vyhrazena.

Sbírka na asistenční fenu Renu pro paní Jitku.



HYGIENICKÁ
STANICE
HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY



danceport



ZO Zahrádkáři Újezd nad Lesy

SPCCH

Dobrovolní hasiči z Újezda nad Lesy