

1. 10. 2007

Navštivte DEN ZDRAVÍ 10.00 – 16.00 hod.

KVIZ Třebíč – budova Fórum,

Masarykovo nám. 13, Třebíč

■ **Prezentace partnerských organizací Projektu Zdravé město:**

z programu: ukázky cvičení, zdraví a výživa - ochutnávky zdarma, informace a poradenství pro zdravý životní styl. Vyšetření základních fyziologických funkcí - TK, glukóza, cholesterol (*návštěvníkům, kteří přijdou nalačno*)

Odborná vyšetření a poradenství: Státní zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě a Střední zdravotní škola Třebíč

Doprovodné akce:

■ **SK WELLNESS JANA o.s.**

„WELLNESS v novém“. Sportovní aktivity pro děti a mládež. Relaxační a ozdravující cvičení s hudbou pro dospělé (minimálně aerobik). V rámci Dnů zdraví děti mají na tréninky vstup zdarma, dospělí si zacvičí s výraznou slevou. Více na www.wellnesstrebic.cz

Čas, místo konání: státní Gymnázium Třebíč: 17.00 - 18.00 - 19.00 DĚTI

■ Oblastní charita Třebíč - Charitní ošetrovatelská a pečovatelská služba v rodinách - L. Pokorného 15, Třebíč

Prezentace zdravotních a sociálních služeb - Den otevřených dveří: 8.00 - 17.00 hodin

2. 10. 2007

■ **TJ SOKOL - Klub pro seniory - cvičení pro radost a zdraví nejen seniorů** vedené zkušnou cvičitelkou 19.00 - 20.00 v tělocvičně Katolického gymnázia, Třebíč.

■ **Pernula - Cvičení dětí od 18 měsíců s maminkami** - ukázkový program, který probíhá v rámci projektu Pohyb-hra-zdraví Místo konání: tělocvična v areálu LAGUNA (vchod bran-kou z boku) - 9.30 - 10.30 hodin

■ **Mateřská škola Třebíč, ul. Cyrilometodějská POHYBEM ZA ZDRAVÍM:** sportovní odpoledne (dětí společně s rodiči plní různé úkoly - běh k cíli, poskoky, hod míčkem na cíl, prolézání... Před plněním úkolů a po nich měříme tep a pozorujeme své tělo - význam pohybu pro jeho správnou funkci.) 14.30 do 16.00 zahrada MŠ Třebíč, Cyrilometodějská

■ **SK WELLNESS JANA o.s.**

„WELLNESS v novém“. Sportovní aktivity pro děti a mládež. Relaxační a ozdravující cvičení s hudbou pro dospělé (minimálně aerobik). V rámci Dnů zdraví děti mají na tréninky vstup zdarma, dospělí si zacvičí s výraznou slevou. Více na www.wellnesstrebic.cz

Čas, místo konání: státní Gymnázium Třebíč: 18.00 - 19.00 DĚTI, 19.30 - 20.30 DOSPĚLÍ

■ Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč (spolupráce: Střední zdravotnická škola Třebíč):

Měření tlaku, cukru, tuků a cholesterolu, samovyšetření prsu - beseda, ukázky: 8.30 - 10.00 hodin
Ochutnávka zdravé výživy, burza receptů, prodej výrobků zdravé výživy, poradna zdravého životního stylu: 10.00 - 12.00 hodin

■ Oblastní charita - Domovinka, Gen. Sochora 705, Třebíč:

Den otevřených dveří - prezentace aktivizačních, společenských a kulturních programů, pečovatelské služby a poradenství pro seniory, osoby se zdravotním handicapem a jejich rodiny: 10.00 - 16.00 hodin

■ Oblastní charita, Klub Zámek - centrum prevence. Místo konání: Barák nízkoprahový klub, Mládežnická 229, Třebíč

Středisko zaměřené na práci s mladými lidmi, smysluplné trávení volného času, provoz nízkoprahových klubů a nabídku preventivních programů pro školy a další činnosti v oblasti prevence zve na akci „Co je zdraví?“ - brainstorming na zdi (zeď určená pro zvětnění všech nápadů, co by mohlo zdraví být): od 14.00 hodin

■ **Mateřská škola Třebíč, ul. Okružní - Den otevřených dveří**

Prezentace aktivit programu „škola podporující zdraví“: stravování ve zdravé MŠ (ochutnávka), akce na školní zahradě, vyšetření základních fyziologických funkcí pro návštěvníky - ve spolupráci se SZŠ Třebíč

3. 10. 2007

■ **Pernula - Kondiční cvičení pro ženy a dívky,** ukázkový program, který probíhá v rámci projektu Pohyb-hra-zdraví Místo konání: tělocvična v areálu LAGUNA (vchod bran-kou z boku), 17.30 - 18.30 hodin

■ **Pernula - Internet s asistenční službou pro seniory** (akce v rámci projektu „Aktivní stáří“) Místo konání: učebna Pernuly, Karlovo nám. 30, Třebíč 9.00 - 12.00 hodin

■ **Mateřská škola Třebíč, Benešova ul:**

Den otevřených dveří v MŠ (prezentace programu Mateřská škola podporující zdraví, fotodokumentace z ekologické akce zbudování rozpadliště odpadků v prostorách školní zahrady)

■ Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč

Zdravé hrátky - čištění zoubků, hygiena (spolupráce: Střední zdravotnická škola Třebíč): 9.00 - 11.00

Zdravá dílna - ukázková hodina zdarma: 15.00 - 17.00 hod.

■ Oblastní charita - Domov pro matky Třebíč, ul. Manž. Curieových 604, Třebíč:

Den otevřených dveří - prezentace služeb zaměřených na pomoc matkám s dětmi (příp. samotným ženám), které se ocitly z různých důvodů v tíživé situaci: 10.00 - 16.00 hodin

■ Oblastní charita - Azylový dům pro muže Třebíč, Heliadova 10, Třebíč:

Den otevřených dveří - prezentace služeb pro muže nad 18 let, kteří přišli o domov nebo jsou v krizové sociální situaci: 10.00 - 16.00 hodin

■ Oblastní charita, Klub Zámek - centrum prevence. Místo konání: L. Pokorného 15, Třebíč

Sport trochu jinak - různé netradiční sportovní disciplíny, u kterých se nezačínáte od 16.00 hodin

■ **Mateřská škola Třebíč, ul. Okružní - Den otevřených dveří**

Prezentace aktivit programu „škola podporující zdraví“: stravování ve zdravé MŠ (ochutnávka), akce na školní zahradě, vyšetření základních fyziologických funkcí pro návštěvníky - ve spolupráci se SZŠ Třebíč

4. 10. 2007

■ **T. J. Sokol Třebíč - Běh Terryho Foxe - humanitární akce na podporu výzkumu rakoviny** Libušino údolí, 10.00 - 17.00 hodin (hlavní starty v 10.00 a 15.00 hodin)

■ **SK WELLNESS JANA o.s.**

„WELLNESS v novém“. Sportovní aktivity pro děti a mládež. Relaxační a ozdravující cvičení s hudbou pro dospělé (minimálně aerobik). V rámci Dnů zdraví děti mají na tréninky vstup zdarma, dospělí si zacvičí s výraznou slevou. Více na www.wellnesstrebic.cz

Čas, místo konání: státní Gymnázium Třebíč: 16.30 - 17.30 - 18.30 - 19.30 DĚTI

■ **Sportovní klub SHS Třebíč**

Sportovní den seniorů (informace k akci: sportklub@shs-trebic.cz, tel.: 605 580 875)

■ Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč

Proč biopotraviny? (vysvětlí Jaruška Pelánová, beseda s majitelkou biofarmy a propagátorkou zdravého životního stylu): 10.00 - 12.00 hodin

Beseda s rehabilitační pracovnící - prevence vadného držení těla, co dělat, když bolí záda: od 16.00 hodin

■ Oblastní charita Třebíč - Poradna Ruth - Oldřichova ul. 1, Třebíč

Den otevřených dveří - prezentace činnosti poradny se zaměřením na služby pro dívky, ženy a partnery v obtížných životních situacích a na zdravý životní styl: 10.00 - 17.00 hodin

■ Oblastní charita Třebíč - Klub Zámek - centrum prevence. Místo konání: Barák, nízkoprahový klub, Mládežnická 229, Třebíč

Povídání o bezpečném sexu: od 14.00 hodin

■ Oblastní charita Třebíč - klub Zámek - centrum prevence: Místo konání: L. Pokorného 15, Třebíč.

Jakou zásadní změnu působí užívání tabákových drog naši psychice a jak se můžeme bránit ? (diskuse, ukázka antitabákových šotů): od 16.00 hodin

■ **Mateřská škola Třebíč, ul. Okružní - Den otevřených dveří**

Prezentace aktivit programu „škola podporující zdraví“: stravování ve zdravé MŠ (ochutnávka), akce na školní zahradě, vyšetření základních fyziologických funkcí pro návštěvníky - ve spolupráci se SZŠ Třebíč

5. 10. 2007

■ **Občanská poradna Třebíč, Přerovského 6, Třebíč**

Den otevřených dveří v Občanské poradně Třebíč: Prohlídka prostor organizace, seznámení s realizovanými projekty a činnostmi organizace - 8.00 - 15.00 hodin

■ Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč

Kurz zdravého vaření - téma: domácí pekárna: od 10.30 hod.

■ Oblastní charita Třebíč- Ambrela, L. Pokorného 15, Třebíč

Den otevřených dveří - prezentace vzdělávacích, volnočasových a preventivních programů pro romské děti a mládež ve věku 2 - 18 let, poradenství pro rodinné příslušníky: možnost návštěvy horolezecké stěny, **soutěže na téma „Zdraví a já“:** 10.00 - 17.00 hodin

■ Oblastní charita - Osobní asistence, L. Pokorného 15, Třebíč

Den otevřených dveří - informace o službách pro lidi se zdravotním znevýhodněním , které jsou poskytovány v místě pobytu uživatele: 9.00 - 16.00 hodin

■ Oblastní charita Třebíč - Dobrovolnické centrum, L. Pokorného 15, Třebíč

Den otevřených dveří - prezentace dobrovolnické činnosti: 9.00 - 16.00 hodin

■ Oblastní charita Třebíč - Paprsek naděje, L. Pokorného 15, Třebíč

Den otevřených dveří - prezentace Denního centra duševního zdraví, které pomáhá zkvalitňovat život dlouhodobě psychicky nemocným lidem formou zapojení do různých aktivit: 8.00 - 15.00 hodin

■ Oblastní charita Třebíč - Klub Zámek - centrum prevence. Místo konání: L. Pokorného 15, Třebíč

Den otevřených dveří: 9.00 - 16.00 hodin

■ Oblastní charita, Klub Zámek - centrum prevence. Místo konání: Barák nízkoprahový klub, Mládežnická 229, Třebíč

Den otevřených dveří: 9.00 - 16.00 hodin

■ **Mateřská škola Třebíč, ul. Okružní**

Den otevřených dveří

Prezentace aktivit programu „škola podporující zdraví“: stravování ve zdravé MŠ (ochutnávka), akce na školní zahradě, vyšetření základních fyziologických funkcí pro návštěvníky - ve spolupráci se SZŠ Třebíč

5. - 7. 10. 2007

■ Oblastní charita Třebíč - Poradna Ruth

Místo konání: Pastorační dům Stařeč (fara)

Víkend pro manželky (prostor k odpočinku a načerpání nových fyzických i psychických sil k plnění role manželky a matky) Začátek: 5.10. v 18.00 hod., ukončení 7.10. ve 13.00 hod.

7. 10. 2007

- Sportovní klub SHS Třebíč
Orientační běh (informace k akci: sportklub@shs-trebic.cz, tel.: 605 580 875)

8. 10. 2007

- **SK WELLNESS JANA o.s.**
„WELLNESS v novém“. Sportovní aktivity pro děti a mládež. Relaxační a ozdravující cvičení s hudbou pro dospělé (minimálně aerobik). V rámci Dnů zdraví děti mají na tréninky vstup zdarma, dospělí si zacvičí s výraznou slevou. Více na www.wellnesstrebic.cz
Čas, místo konání: státní Gymnázium Třebíč:
17.00 - 18.00 - 19.00 DĚTI

- Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč
Medový den (ochutnávka, výrobky, význam medu a medových produktů pro zdraví člověka) od 10.00 hodin

- Oblastní charita Třebíč - Klub Zámek - centrum prevence.
Místo konání: Barák nízkoprahový klub, Mládežnická 229, Třebíč
Film s drogovou tematikou (shlednutí filmu, následná diskuse o drogách, závislostech apod.): od 15.30 hodin

- Oblastní charita Třebíč - Klub Zámek - centrum prevence.
Místo konání: L. Pokorného 15, Třebíč
Balzám na duši při příjemné hudbě se svíčkami a vonnou tyčinkou (relaxace): od 16.00 hodin

9. 10. 2007

- Pernula - **Cvičení dětí od 18 měsíců s maminkami** - ukázkový program, který probíhá v rámci projektu Pohyb-hra-zdraví
Místo konání: tělocvična v areálu LAGUNA (vchod bran-kou z boku) 9.30 - 10.30 hodin

- Mateřská škola Třebíč, ul. Cyrilometodějská
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v mateřské škole podporující zdraví
8.00 - 16.00 v MŠ Třebíč, Cyrilometodějská ul.

- **SK WELLNESS JANA o.s.**
„WELLNESS v novém“. Sportovní aktivity pro děti a mládež. Relaxační a ozdravující cvičení s hudbou pro dospělé

(minimálně aerobik). V rámci Dnů zdraví děti mají na tréninky vstup zdarma, dospělí si zacvičí s výraznou slevou. Více na www.wellnesstrebic.cz

Čas, místo konání: státní Gymnázium Třebíč:
18.00 - 19.00 DĚTI, 19.30 - 20.30 DOSPĚLÍ

- Oblastní charita Třebíč - Úsměv, stacionář pro mentálně a tělesně postižené, G. Sochora 705, Třebíč
Den otevřených dveří - prezentace služeb denního zařízení pro lidi s mentálním a kombinovaným postižením nad 15 let a podpory jejich začlenění se do společnosti: 8.00 - 17.00 hodin

- Oblastní charita Třebíč - Raná péče, G. Sochora 705, Třebíč
Den otevřených dveří - prezentace systému služeb a programů pro ohrožené děti, děti se zdravotním postižením a jejich rodiny, 8.00-17.00 hodin

10. 10. 2007

- Pernula
Kondiční cvičení pro ženy a dívky, ukázkový program, který probíhá v rámci projektu Pohyb-hra-zdraví
Místo konání: tělocvična v areálu LAGUNA (vchod bran-kou z boku), 17.30 - 18.30 hodin

- Pernula
Internet s asistenční službou pro seniory (akce v rámci projektu „Aktivní stáří“)
Místo konání: učebna Pernuly, Karlovo nám. 30, Třebíč
9.00 - 12.00 hodin

- Mateřská škola Třebíč, Benešova ul:
Vysazování stromů na školní zahradě (akce v rámci projektu: MŠ podporující zdraví)

- Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč
Prevence vadného držení těla - cvičení s balony, pro děti bez rodičů v rámci Šikulky
od 10.00 hodin
Komunitní sezení - rukodělná práce jako „lék na všechny nemohy“: 8.30 - 11.00 hodin

- Oblastní charita Třebíč, K-centrum NOE, Hybešova 10, Třebíč
Den otevřených dveří - prezentace služeb pro lidi, kteří mají zkušenost s ilegální drogou, jejich motivace k léčbě, práce v oblasti minimalizace zdravotních rizik pro uživatele a širokou veřejnost, poradenství: 11.00 - 17.00 hodin

- Oblastní charita Třebíč - Klub Zámek - centrum prevence.
Místo konání: nízkoprahový klub Barák, Mládežnická 229, Třebíč - Hájek
„Město akce“ - (technika s prvky dramaterapie - uvědomění si vlastního jednání a jeho důsledků v interakcích): od 16.00 hodin

- Základní škola Třebíč, ul. Bartušková
Školní veletrh zdraví - nabídka ukázek aktivit v oblasti zdraví a zdravého životního stylu (první pomoc, bezpečná cesta do školy, sportovní aktivity, zdravá strava, poznávání přírody aj.)
7.30 - 16.00 hodin v prostorách školy

11. 10. 2007

- **SK WELLNESS JANA o.s.**
„WELLNESS v novém“. Sportovní aktivity pro děti a mládež. Relaxační a ozdravující cvičení s hudbou pro dospělé (minimálně aerobik). V rámci Dnů zdraví děti mají na tréninky vstup zdarma, dospělí si zacvičí s výraznou slevou. Více na www.wellnesstrebic.cz
Čas, místo konání: státní Gymnázium Třebíč:
16.30 - 17.30 - 18.30 - 19.30 DĚTI

- Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč
Čaj z našich luk - povídání o čaji, ochutnávka. Vede Ludmila Horáková.
od 10. 00 hodin

- Oblastní charita Třebíč, Klub Zámek - centrum prevence.
Místo konání: Barák nízkoprahový klub, Mládežnická 229, Třebíč
Procvičení mozku pomocí hlavolamů (zapeklité kovové i dřevěné hlavolamy, logické hádanky, bludiště, sudoku a mnoho dalších aktivit pro procvičení mozku)
od 14.00 hodin

- Oblastní charita Třebíč - Klub Zámek - centrum prevence.
Místo konání: L. Pokorného 15, Třebíč
Povídání o anorexii, bulimii: od 16.00 hodin

12. 10. 2007

- Třebíčské centrum, Fr. Hrubína 753, Třebíč
Beseda k prevenci obezity
od 10. 00 hodin

13. 10. 2007

- Studentský klub Halahoj v areálu Katolického gymnázia Třebíč
Den otevřených dveří v Halahoji
Prohlídka studentského klubu, studentské čajovny, herny stolních a deskových her, seznámení se s činností, možnost zahrát si hru o drobné ceny aj.: 9.00 - 17.00 hodin

14. 10. 2007

- **Sportovní klub SHS Třebíč**
Po vlastní ose až do...cykloturistika pro každého (informace k akci: sportklub@shs-trebic.cz, tel.: 605 580 875)

V DOBĚ DNŮ ZDRAVÍ DÁLE PROBĚHNOU AKCE:

- Základní škola Třebíč, ul. 9. května 3: **Zdravá výživa: Projektový den zaměřený na zdravou výživu ve škole**

- **Městská knihovna Třebíč** - knihovna Hasskova ul., pobočky Modřínová a Borovina

Zdraví v knihách a v informacích

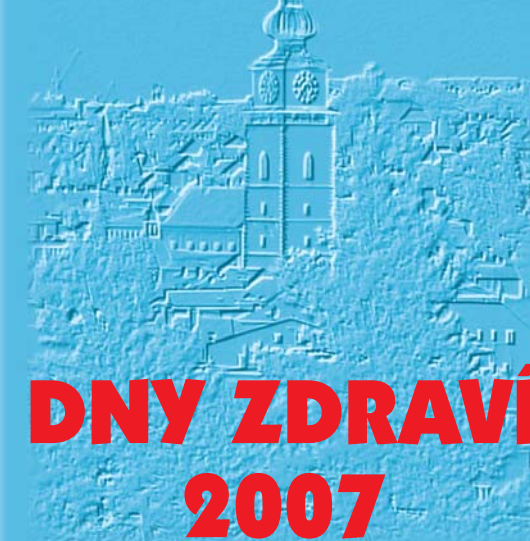
V době konání Dnů zdraví knihovna nabízí:

- nástěnka a propagace Dnů zdraví
- studovna: bibliografie (seznamy) na téma zdraví - knihy, časopisy, webové stránky
- pobočka Borovina - kreslení na chodníku pro MŠ, rychlostest a luštovku pro děti ze ZŠ
- dětské oddělení, pobočka Modřínová a Borovina - test Umíš zdravě žít a trávit volný čas?

Další informace k jednotlivým akcím podají pořadatelé.

Město Třebíč děkuje všem partnerským organizacím za spolupráci v rámci Dnů zdraví 2007.

MĚSTO TŘEBÍČ VE SPOLUPRÁCI S PARTNERSKÝMI ORGANIZACEMI PROJEKTU ZDRAVÉ MĚSTO VÁS SRDEČNĚ ZVE NA



DNY ZDRAVÍ 2007

1.10. – 14.10. 2007