

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ

PROGRAM:

6.–9. 10. 2025
OS ČČK Zlín*
14.00–16.00, *náměstí Míru Zlín*.
Ukázky první pomoci, měření TK, informace k vybavení lékárníček a propagace dárcovství krve.

6.–12. 10. 2025
Pohybem ke zdraví a radosti*
Tělocvična Kříby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Kříby 4718.
Fit Pain Free – rehabilitační cvičení proti bolesti, Jóga, Pilates, pohybové hry pro děti a jiné.
Pořádá: SK Rytmik Zlín, www.aerobic-zlin.cz.
Nutná rezervace na tel.: 721 760 136.

Šance pro život, z. s.*
Rehabilitační stacionář na Nivách, Žlebová 1590, 760 01 Zlín 1.
V doprovodu dospělě osoby - canisterapie polohovací i skupinová, muzikoterapie. Hipoterapie na Ranči v Tlumačově. Nutná rezervace do 1. října na: 739 659 579 nebo: sanceprozivot@seznam.cz.

PONDĚLÍ 6. října

Základy první pomoci*
14.00–16.00, *Klub seniorů na Podhoří, Sv. Čecha 516*.
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA

Měření a poradenství DIA*
9.00–12.00, *náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131*.
Měření glykémie, cholesterolu a tlaku.
Pořádá: SPCCH ZO DIA Zlín.

Přednáška:
Karty jako kompas v hektickém světě*
8.30–10.00, *Naše Dílna, Zálešná I 4057*.
Jak naslouchat tělu dřív, než promluví nemoc.
Přednáší: Ilona Šťastná. Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Cyklická žena*✶
17.30–19.30, *Komunitní centrum Malenovice, Zahradní 973. Zlín-Malenovice*.
Přednášející: Martina Kovalčíková.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidoušek.cz

Trénování paměti*
11.15– 12.15, *Podleší 5348 (Půjčovna kompenzačních pomůcek)*.
Lektorka: Mgr. Stuchlíková. Pořádá: Svaz tělesně postižených v ČR, Okresní organizace Zlín.

Podiatrická poradna „Pro zdravé nohy“*
Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130.
Bezplatná diagnostika nohou a konzultace.
Pořádá: Lékařské a rehabilitační pracoviště Columna centrum s.r.o. Rezervace na: 731 618 730 nebo: vaskova@prozdravenohy.cz.

Přednáška: Hygiena pro mozek*
14.00–14.45, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Lektorka: Mgr. Fojtíková. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Kvíz všeobecných znalostí*
15.00–16.30, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Pro 3členné týmy, přihlášky do 30. září na: sokolstipa@seznam.cz. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Florbal pro děti a mládež*
17.00–18.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.

Otevřená lekce pro nové zájemce.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

ÚTERÝ 7. října

Přednáška:
Máma a babička – vztah dvou matek*✶
17.30–19.00, *Komunitní centrum Malenovice, Zahradní 973. Zlín-Malenovice*.
Přednášející: Iva Vavroušková.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidoušek.cz.

Přednáška: Zdravé obouvání*
16.00–17.00, *náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131*.
Přednáší: Mgr. Adéla Kadlčíková – Živá fyzioterapie. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Úrazové a neúrazové stavy u dětí*
17.00–18.00, *náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131*.
Přednáší: Jarmila Ulmanová. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přeskoč, poskoč, skákej*
15.00–16.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Otevřená lekce pro děti od 4 let.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Stolní tenis pro děti*
16.00–17.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Stolní tenis pro dospělé*
17.00–19.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

STŘEDA 8. října

Jak být zdravý a spokojený*
09.00–10.00, *Klub seniorů Kvítková – sekce učitelů a přátel školy na Podhoří, Kvítková 4703*.
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA

Měření cholesterolu, glykémie a TK*
14.30–16.00 *náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131*.
Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Léčivé rostliny*
16.00–17.00, *náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131*.
Přednáší: Jaroslava Divílková – bylinkářství Petrklíč. Pořádá: OS ČČK Zlín.

Přednáška: Homeopatie*
17.00–18.00, *náměstí Míru 12, Zlín, místnost č. 131*.
Přednáší: Mgr. Irina Kaplijová.
Pořádá: OS ČČK Zlín.

Zdravý život – ochutnávka zdravé výživy, rizika kouření cigaret*
9.30–12.00, *Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372*.
Workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří – trénink paměti a jemné motoriky, první pomoc a anatomicko-fyziologické modely).
Přednáška: Rizika kouření cigaret, drogové brýle.
Přednáší: Mgr. Jiří Habarta, adiktolog. Pořádá: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín.

Sahadža jóga a meditace, její zdravotní a protistresové účinky v denní praxi
18.00 *Zlínský zámek 1. patro*.
Přednáší: MUDr. Lukáš Handl. Pořádá: Sahadža jóga Zlín. Rezervace a informace na tel.: 602 557 916.

Poradna v oblasti péče o nohy*
Magistrát města Zlína, Zarámí 4421, místnost č. 130.
Bezplatná poradna, podiatrické vyšetření, Přítomen odborník na rehabilitaci a výživu.
Vhodné pro děti i dospělé. Pořádá: Česká obuvnická a kožedělná asociace. Rezervace na tel.: 725 613 500 nebo na e-mail: info@coka.cz.

Trénujeme koordinaci*
14.30–15.15, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Cvičení na židlích seniorů.
Lektorka: Mgr. Fojtíková. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Workshop: Lekce pro zdraví*
15.15–16.20, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Přednáška o zdravém životním stylu. Měření hladiny cukru, novinky kompenzace oslabení sluchu.
Lektorky: Zdenka Holbová a Marie Buchtová. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Zdravotní cvičení žen*
18.00–19.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Lektorka: Ing. Kymlová. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Workshop kimchi – příprava fermentovaných potravin pro zdravý životní styl*
8. a 9. 10. 2025, 9.00–11.0, *Mostní 4058, 760 01 Zlín*
Pořádá: Zuzana Křeménková, vedoucí CSS Ergo Zlín, 777 721 139, ergo.sluzby@cspzlin.cz

ČTVRTEK 9. října

Duše v rovnováze: Povídání o náladách a smutku*
15.00–17.00, *Klub seniorů Kudlov, Na Vrchovici*.
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA

Sexuologie napříč věkem*
18.00–20.00, *Klub seniorů Jaroslavice, Anenská 119, Zlín-Jaroslavice*.
Přednáší: Mgr. Stanislava Gabriel Waldštejn, MBA.

Přednáška: Zdravá prsa*✶
15.00–17.00, *Komunitní centrum Malenovice, Zahradní 973. Zlín-Malenovice*.
Přednášející: Eva Jílková.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidoušek.cz.

LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–18.00, *oční optika ProfiOptic, Dlouhá 489*.
Vliv propojení pohybu a zraku – řešení bolestí hlavy, krční páteře a očí. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb, DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o. Více informací a rezervace na 775 625 912 nebo www.optikazlin.cz.

Kurz pečení kváskového chleba
15.00–18.00, *Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590*.
Základní práce s chlebovým kvasem a těstem. S sebou vzít ošatku či menší mísu a látkovou utěrku. Pořádá: Rehabilitační stacionář, Žlebová 1590. Rezervace do 3. října na tel: 778 400 546 nebo: stacionarnivy@zlin.eu.

Přednáška: Problematika vlasové pokožky, péče o vlasy a vlasovou pokožku
8.30–10.00, *Naše Dílna, Zálešná I 4057*.
Jak pečovat o vlasovou pokožku.
Přednáší: Lenka Holbová. Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška:
Hirudoterapie – Význam přikládání pijavic*
16.00–17.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057*.
Zdravotní benefity přikládání pijavic včetně praktické ukázky. Přednáší: Hana Gerlach Štěpánková. Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška:
Královna bylín Levandule lékařská*
18.00–19.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057*.
Domácí zpracování a využití levandule.
Přednáší: Ing. Eva Rucká. Pořádá: IdeaZone, z.s.
Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Meditace a celistvé zdraví člověka s praktickými ukázkami
18.00, *Zlínský klub 204 v přízemí (bývalá knihovna)*.
Pořádá: Sahadža jóga Zlín.
Rezervace a informace na tel.: 602 557 916.

Pohybové hry*
15.00–16.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Velká opičí dráha pro děti od 4 let.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

PÁTEK 10. října

Přednáška: Stres, spánek, psychika podle tradiční čínské medicíny*
16.00 –17.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057*.
Akupresurní body pro zvládání stresu, psychiku a spánek. Přednáší: Mgr. Daniela Pilařová.
Pořádá: IdeaZone, z.s.; Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Podzimní a zimní nemoci a jak na ně podle tradiční čínské medicíny*
18.00 –19.30, *Naše Dílna, Zálešná I 4057*.
Stravou a životosprávou proti chladu i při nemoci.
Přednáší: Mgr. Daniela Pilařová.
Pořádá: IdeaZone, z.s.; Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška: Pánevní dno*✶
16.30–18.00, *Komunitní centrum Malenovice, Zahradní 973. Zlín-Malenovice*.
Přednášející: Josef Černoch.
Pořádá: Mateřské centrum Mateřidoušek.
Více informací na www.materidoušek.cz.

LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–18.00, *oční optika ProfiOptic, Dlouhá 489*.
Vliv propojení pohybu a zraku – řešení bolestí hlavy, krční páteře a očí. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb, DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o.; Více informací a rezervace na 775 625 912 nebo www.optikazlin.cz.

Spolek Parkinson Zlínsko se představuje
14.00 *Senior point, Zlínský klub 204*.
Informace o činnosti spolku. Zapojení do projektu PARK – odborníci pomáhají zlepšit život s nemocí.
Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín. Více na: www.pkzlin.cz

Den otevřených dveří v Azylovém zařízení a Nizkoprahovém denním centru*
8.00–12.00, *Homomlýnská 3712-3*.
Pořádá: OS ČČK Zlín.

Stolní tenis pro dospělé*
17.00–19.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa*.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

SOBOTA 11. října

LÉPE VIDĚT = LÉPE ŽÍT*
09.00–18.00, *oční optika ProfiOptic, Dlouhá 489*.
Vliv propojení pohybu a zraku – řešení bolestí hlavy, krční páteře a očí. Mgr. Hana Hetzler, Olga Webb, DiS. Pořádá: ProfiOptic, s.r.o.; Více informací a rezervace na 775 625 912 nebo www.optikazlin.cz.

Říjnový výšlap „Vzhůru za zdravím do přírody“
Sraz: 10.00 hod na zastávce MHD Malenovice ZPS směr do Zlína (u Obchodního centra)
Zpět: MHD ze zastávky Malenovice křižovatka
Délka trasy: cca 6,5 km. Projdeme okolí Zlína, v Malenovicích navštívíme Poutní místo Kaménka – Svatou vodu. Pořádá: Spolek Parkinson Zlínsko ve spolupráci s Centrem pro rodinu Zlín.

Vycházka z turistickým oddílem: Hostýn – Tesák*
Sraz: 10.00 hod na zastávce MHD Malenovice ZPS č. 141 nástupiště 4 směr Bystřice pod Hostýnem, senior level. Pořádá: TJ Sokol Štípa.

Zdravý pohyb v zahradě*
14.30–18.00, *Sokolovna Štípa – Mariánské nám. 197, 763 14 Zlín 12 – Štípa, v sokolské zahradě (za budovou sokolovny)*.
Pohybové aktivity inspirované podzimem, ukončeno táborákem a opékáním špekáčků.
Pořádá: TJ Sokol Štípa.

NEDĚLE 12. října

Podzimní vycházka okolím Provodova, Maleniska*
Cesta autobusem: V 7.35 z autobusového nádraží ve Zlíně (st. č. 46). V 8.00 bude sraz účastníků u autobusové zastávky Provodov-Maleniska.
Účastníci si hradí individuální dopravu, obdrží účastnický lístek pro příspěvek na občerstvení na konci této vycházky v Hospodě Na Malenisku.
Příjezd do Zlína cca 18.20. Délka túry 11,8 km.
Mapa trasy: <https://mapy.com/s/gesujagoku>
Pořádá: Spolek Přátel evropských vrcholů Zlín.

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST VE ŠKOLÁCH

Základní škola Zlín, M. Alše 558*
6. 10. 14.15–15.00, *Kruhový trénink pro veřejnost*
7. 10. 15.30–16.30, *Nordic walking pro veřejnost, sraz před školou, hole k zapůjčení.*
8. 10. 14.30–15.30, *Jóga pro učitele a veřejnost s Petrem Ševčíkem. Nutná rezervace pro veřejnost na jógu, kruhový trénink a Nordic walking na: martina.kochanova@zsmalse.cz.*
Změna programu kvůli počasí vyhrazena.
Další informace na www.zsmalse.cz

Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Zlín, Broučkova 372*
8. 10. 9.30–12.00, *aula školy*,
Ochutnávka zdravé výživy, rizika kouření cigaret.
Přednáší: Mgr. Jiří Habarta, workshopy na téma zdraví (měření TK, BMI, model stáří – trénink paměti, první pomoc a anatomicko-fyziologické modely).

Dům dětí a mládeže ASTRA Zlín*
7. 10. 16.30–18.30, *DDM Kotěrova*,
Keramický workshop:
Volně přístupná keramická dílna - seznámení se s hlínou, výroba podzimních dekorací.
8. 10. 15.00–17.00, *DDM Družstevní*, Den otevřených

dveří v Malé ZOO: Zpřístupněna bude i zahrada, posezení na terase, aktivity pro děti a tvořivá dílnička; 19.30–20.30, *DDM Osvoboditelů*,
Taneční open class pro veřejnost zaměřená na street dance. Zvýhodněná cena vstupného 70 Kč/osoba.
10. 10. 15.00–17.00, *ZŠ E. Zátopka Zlín*, *Florbalový trénink pro veřejnost*; 15.30–18.00, *Sportovní hala Vršava*, *Badmintonový trénink pro veřejnost*:
Volně přístupný badmintonový trénink pro veřejnost, možnost zapojení do tréninku a hry, poradenství. S sebou: sportovní oblečení, sálová obuv. Rakety a další materiál zapůjčíme.
12. 10. 14.00–19.00, *Sportovní hala Vršava*,
Den sportu, zábavy a her, Brzenecká liga.
Badminton, tenis, sebeobrana, stolní tenis, teqball, šipky, malý florbal, mini basketbal, minivolejbal, kolonožky, speedminton, kruhový trénink, dovednostní soutěže, opičí dráha aj.
Další informace na www.ddmastra.cz

Základní škola Zlín, Kříby 4788*
10. 10. *Klauniáda plná soutěží a zdravého pohybu*
15.00–16.45, *Sportovně zábavné odpoledne pro děti a rodiče na školním hřišti*; 17.00–17.30, *Malá kopaná: rodiče vs pedagogové a žáci školy*.

Základní škola Zlín, Okružní 4685*
11. 10. 9.00–12.00, *Den zdraví ve škole*:
Pestrý program pro malé i velké. Prohlídka školy, tvoření se ŠD, sportovní aktivity, hlavolamy a kvízy, ukázka výuky s Minecraft education, modelování s 3D, robotické hračky, lidová řemesla, nabídka zdravé výživy, potravinových doplňků a ochutnávku školní kuchyně.
Celý program doplní vystoupení CM Valášek, Malé Vonice a hudební školy Yamaha Zlín.

Základní škola Zlín, Kvítková 4338*
6. 10. 14.00–15.00, *Cvičení na balančních podložkách*
7. 10. 14.00–15.00, *Kin-ball*
8. 10. 14.00–15.00, *Pohybové aktivity s fotbalovým míčem*
9.–12.10. *ActionBound (stezka s úkoly) – nutná aplikace ActionBound v mobilním telefonu (délka cca 3 km). Další informace a přihlašování pro veřejnost na: www.zskvitkova.edupage.org*

Vysvětlivky:
*Podpořeno statutárním městem Zlínem.
✶Hlídaní dětí zajištěno, herna pro děti k dispozici.
Změna programu vyhrazena.

Prozkoumejte kompletní program a přijďte si užít týden plný zdraví, pohybu a inspirace!
Čekají vás přednášky, cvičení, poradny, workshopy, ochutnávky i vycházky do přírody.

