

# DNY ZDRAVÍ

## ŘÍJEN 2013

### VSTUPY ZDARMA

**Posilovna Golem**  
Svojsíkova 7  
(u Gymnázia J. Jungmanna)

út 8. 10. od 9 do 11 hod.  
st 9. 10. od 13 do 15 hod.  
čt 10. 10. od 9 do 11 hod.  
so 12. 10. od 13 do 15 hod.  
ne 13. 10. od 13 do 15 hod.

Doporučujeme rezervaci:  
731 334 754

**Solná jeskyně**  
Na Valech 42  
(naproti Domu kultury)

po 14. 10. od 11 do 13 hod.  
út 15. 10. od 12 do 14 hod.  
st 16. 10. od 13 do 15 hod.  
čt 17. 10. od 14 do 16 hod.  
pá 18. 10. od 11 do 13 hod.

Doporučujeme rezervaci:  
602 617 049, 416 732 610



**Plavecký bazén**  
Daliborova 7

po 21. 10. od 20 do 22 hod.  
st 23. 10. od 15 do 17 hod.  
pá 25. 10. od 10 do 12 hod.  
so 26. 10. od 13 do 16 hod.  
ne 27. 10. od 10 do 13 hod.

pro klienty VZP

**Sbíráme BRÝLE PRO AFRIKU**

Malé, velké, dioptrické i sluneční.  
Prosíme, doneste do Knihovny  
K. H. Máchy, Mírové nám. 26.

### PROGRAM PRO VEŘEJNOST

### AKCE NA ŠKOLÁCH

**4. 10.**  
**Veselá mysl - půl zdraví**  
Pohádkový příběh O smutném království, kolektivní muzikoterapie - hra na drum-beny a rytmické nástroje, zpěv s kytarou, skupinová výroba rytmických nástrojů - chřestidel.  
od 9. do 11.30, MŠ Stránského 22, Litoměřice

**14. - 18. října 2013**  
**Týden zdraví na ZŠ a MŠ Lingua Universal**  
Projektový týden plný besed, exkurzí a aktivit s důrazem na správný zdravý životní styl, stravovací návyky a zdravou výživu.  
Na programu je i první pomoc, vztahy v kolektivu, bezpečnost dětí, ekologická výchova, mimořádné situace, sportovní aktivity a příprava zdravých pokrmů.

**Jak se (ne) stát závislákem** - program primární prevence, který zajišťuje Pedagogicko-psychologická poradna, Naděje o.s. a Knihovna K. H. Máchy v Litoměřicích.

**Co nám cigareta dává a bere** - osvětový program zaměřený na prevenci kouření pro středoškoláky. Přednáší MUDr. Karel Kubát z Městské nemocnice v Litoměřicích.

**Reprodukční zdraví** - výukový program Společnosti pro rodinu a sexuální výchovu. Přednáší Alena Kuldová.

**30. 9.** **Klub celiaků Litoměřice - Setkání osob zajímavých se o bezlepkovou dietu**  
Host: MUDr. Ondřej Štěrba  
Od 17.00 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mírové nám. 26/sál 2.p

**5. 10.** **Jumping pro veřejnost**  
Zacvičte si na speciálně upravených trampolínách, vstup zdarma. Od 15 do 16 hod. v DDM Rozmarýn, Plešivecká 15

**9. 10.** **Bezplatné vyšetření cholesterolu, cukru a tuku v těle, měření krevního tlaku**  
Od 8 do 16 hod. v přízemí Krajské hygienické stanice, Mírové nám. 35

**14. 10.** **Promítání dokumentu „Šmejdi“**  
Autentické záběry z předváděcích akcí, výpovědi poškozených seniorů, pohled psycholožky, právníka a dalších odborníků. Film tak poprvé komplexně mapuje tento nechvalný fenomén dnešní doby.  
**Po promítnutí dokumentu beseda s pracovníci Poradny pro osoby v zadluženosti při Diecézní charitě Litoměřice.**  
Od 16 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mírové nám. 26/sál 2.p

**17. 10.** **Kurz první pomoci pro maminky s malými dětmi**  
Pracovnice Českého červeného kříže poradí maminkám, jak se chovat při úrazech a nehodách. Od 10 do 11 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mír. nám. 26/sál 2.p.

**22. 10.** **Zdravá svačinka předškoláků ZŠ a MŠ Lingua Universal a seniorů Domova pro seniory na Dómském pahorku.**  
Společná příprava ovocné svačinky doplněná o zpívání a povídání o zdravém stravování. Od 9.15 hod. v Domově na Dómském pahorku, Zahradnická 5

**24. 10.** **Jumping pro matky s dětmi**  
Cvičení na trampolínách pro maminky, hlídání dětí zajištěno, vše zdarma.  
Od 9 do 10 hod. v DDM Rozmarýn, Plešivecká 15

**1. 10.** **Mladí, starší spolu jdou Tereziánskou kotlinou aneb nordic walkingem na golf s ukázkami strolleringu**  
Sraz v 9.30 hod. u kostela Věch svatých na Mírovém náměstí.

**6. 10.** **Rodinko, bruslíme**  
Závod na kolečkových bruslích s Rozmarýnem pro rodiny s dětmi. Od 14 do 15.30 hod. na Střeleckém ostrově, sraz na parkovišti pod Tyršovým mostem.

**9. 10.** **Důstojnost závěru lidského života**  
Přednáška u příležitosti Světového dne Hospiců  
Od 18.00 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mírové náměstí 26, 2.patro

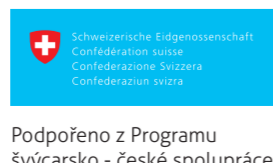
**15. 10.** **Tejpování - léčba akutních a chronických onemocnění pohybového aparátu**  
Fyzioterapeutická metoda, při které jde o uvolnění přetížených svalů. Používá se ke zpevnění poraněných kloubů.  
Přednáší: fyzioterapeut Jan Zikmund  
Od 17 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mírové nám. 26/sál 2.p

**21. 10.** **Péče o vaše nohy - aby nohy nebolely**  
Přednáší: Jana Švarcová  
Od 17 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mírové nám. 26/sál 2.p

**22. 10.** **Irisdiagnostika**  
Irisdiagnostika odhaluje mapu našeho těla a příčiny zdravotních problémů pomocí barev a znaků, které se náchází ve vašem oku.  
Přednáší Ivana Malá  
Od 17 hod. v Knihovně K. H. Máchy, Mírové nám. 26/sál 2.p

**24. 10.** **Tai či, cvičení s hůlkou**  
Ukázky relaxačních a harmonizačních cviků, nácvik uvolnění, cvičení s hůlkou pro zvýšení kloubní pohyblivosti.  
Od 9.30 do 10.30 hod., Domov U Trati 3

Partnerem Dnů zdraví Zdravého města Litoměřice je Unie ovocnářů severočeského regionu a Všeobecná zdravotní pojišťovna.



Ministerstvo životního prostředí



Kampaň podporují: Český červený kříž, Diecézní charita, Domov na Dómském pahorku, Domov U Trati, Golf Kotlina Terezin, DDM Rozmarýn, Knihovna K. H. Máchy, Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje, Městská nemocnice Litoměřice, Městská sportovní zařízení, Naděje o.s., Ped. psych. poradna, Posilovna Golem, Solná jeskyně, Společnost pro rodinu a sex. výchovu, Turisté z Litoměřic