

TÝDEN ZDRAVÍ VE ZLÍNĚ

6.–12. října 2025

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 Křiby 4788 a SkyGym, OC Přerovanka Křiby 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 dospělé 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, Podlesí 5348

(Půjčovna kompenzačních pomůček).

Lektorka: Mgr. Stuchlíková. Pořádá: Svaz tělesně

postížených 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. Iřina Kaplířová. 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: Povídaní 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 kvásem 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 příkládání pijavic*

16.00–17.30, Naše Dílna, Zálešná I 4057.

Zdravotní benefity příkládání pijavic včetně

praktické ukázky. Přednáší: Hana Gerlach

Štěpánková. Pořádá: IdeaZone, z.s.

Více informací a rezervace na www.idealzone.cz.

Přednáška:

Královna bylin 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 zvládnání stresu, psychiku

a spánek. Přednáší: Mgr. Daniela Pilařová. Pořádá:

IdeaZone, z.s.; Rezervace a info 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 životní správou 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, Hornomlýnská 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–