

DNY ZDRAVÍ 2024

PŘEDNÁŠKY

1. 10. /15:30/ ČOKOLÁDA „pokrm bohů“ s Petrou Dvořákovou pro organizaci Seniori ČR jsme připravili přednášku o čokoládě + ochutnávka kvalitní čokolády.

3. 10. /17:30/ „CESTA DUŠE“ se Soňou Mužíkovou každá duše má svou jedinečnou cestu. Při hledání odpovědi nahlédneme do numerologie, práce s metodou SRT a výkladem karet. Místo konání: Městská knihovna Národní tříd 36, přednáškový sál

4. 10. /18:00/ EMOCE A NEMOCE s Marií Vilánkovou - Významná badatelka v oboru informační medicíny, přichází s přednáškou týkající se velmi aktuálního tématu; propojení emocí a nemoci. Místo konání: Masarykovo muzeum – Sál Evropa, Národní třída 21

7. 10. /17:30/ SÍLA VIZE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ s Dašou Kožinovou křest nové knihy a přednáška, na které objevíte, jak mocná může být jasná a konkrétní vize ve vašem osobním životě. Seminář je určen pro každého, kdo chce přinést do svého života více smyslu. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

9. 10. /10:00/ a /17:00/ KÁVOVÁ BUDOUCNOST - promítání filmu o pěstitech kávy, s jakými problémy se potýkají. V dopoledních hodinách promítání pro ISŠ Hodonín a odpoledne pro veřejnost. ISŠ Hodonín získá titul Fairtradová škola. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

10. 10. /16:00/ POVIDÁNÍ O MEDU A BYLINÁCH s Miladou Češkovou - pojení medu a bylinek je ideální kombinace pro zdraví. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

10. 10. /17:30/ EXKURZE PRO ZVÍDAVÉ ČAJOMILY s Miroslavou Kubáčkovou - Seznámení se s účinky vybraných bylin, koření a éterických olejů z nabídky společnosti SONNENTOR s. r. o. + ochutnávka čajů. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

14. 10. /17:30/ ZÁPADNÍ A ČÍNSKÁ ASTROLOGIE V SOUVISLOSTECH s Hanou Štastnou - některé kombinace znamenají se vzájemně vyvažují, jiné se združňují. Jak pochopit naši osobnost? Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

15. 10. /17:00/ SOUČASNÁ PEDIATRIE s Mudr. Andreou Uhlřovou - přednáška osvětluje: Co rodič může udělat doma a kdy jít s dítětem k lékaři, při teplotě, zvracení, průjmu. Očkovat či neočkovat? Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

14., 15. a 16. 10. /17:30/ PODZIMNÍ KVĚTINOVÁ DEKORACE - Workshop, v květinové dílně se Zlatoš Kolínkovou. Počet míst omezen. Kurz je zdarma. Rezervace na tel: 774 920 317 Masarykovo nám. 259 (v pasáži Beška)

16. 10. /17:00/ ZDRAVOTNÍ ÚČINKY KONOPÍ se Zdeňkem Majzlíkem Jak a proč prosazoval legalizaci léčebného konopí, popisuje jeho léčebné vlastnosti a uvádí příběhy vyléčených. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

19. 10. /19:00/ ŽIVOT V RADOSTI se Sandrou Pogodovou a Tomášem Lukavcem - osobní příběhy ze života obou hlavních představitelů. Hudbou pro relaxaci doplácí Standa Klapuch. Místo konání: Masarykovo muzeum – Sál Evropa, Národní třída 21, Vstupenky předprodej: <https://www.takjinak.cz/predprodej/>, na místě; 450 Kč, studenti, ZTP a ZTP/P i doprovod 225 Kč

21. 10. /17:30/ POSVÁTNÁ SEXUALITA: ZDRAVÍ TĚLA, DUŠE A DUCHA s Terezií Dubinovou - lidská sexualita balancuje mezi biologickou potřebou a společenskými normami a moderní výzvou je najít zdravou rovnováhu mezi nimi. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

23. 10. /17:00/ SCHUSSELOVY SOLI ZNÁMÉ NEZNÁMÉ se Zuzanou Teplíkovou - dozvíte se, jak vám Schüsslerovy soli mohou doplnit deficit v těle a tím podpořit imunitu či uzdravovací proces při zdravotních problémech. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

25. 10. /17:30/ „PRVNÍ KVAŠENÁ ZELENINA!“ fermentační workshop s Radimem Stráníkem - naučíte se, jak jednoduše připravit lahodné kvašené produkty plné vitamínů a probiotik. Kapacita omezena vstup jen pro 20 osob. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál

29. 10. /17:00/ SEMINÁŘ O PREVENCII, KREVNI DIAGNOSTICE, ZDRAVÍ A VÝŽIVĚ V SOUVISLOSTECH proč nám stále vznikají chronická onemocnění? Jaké jsou potřeby našich buněk? Příklady z praxe – alergie, ekzém, lupénka, astma. Možnost krevního testu přímo na místě. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

30. 10. /17:30/ DEJTE ZDRAVÍ ZELENOU, aneb praktické nástroje pro život v rovnováze! - přednáška a beseda s Ivanou Šupovou. Praktické představení a ochutnávka zelených a barevných potravin (ječmene, chlorelly a Bio štáv z ovoce a zeleniny). Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

SPORTOVNÍ a RELAXAČNÍ AKTIVITY

2. 10. /17:30/ „CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU A RELAXACI“ meditace podle Osha s Dašou Kožinovou - zážitkový seminář na Osho Kundalini Meditaci, která uvolňuje stres, dosáhne hluboké relaxace a probudí vnitřní energii. Je vhodná pro všechny, bez ohledu na předchozí zkušenosti s meditací. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

3., 10., 17., 24. a 31. 10. /vždy v 9:30/ CVIČENÍ NA ŽIDLÍ A U ŽIDLÉ Městská knihovna Národní tříd 36, Zasedací sál

7. 10. /13:00/ ŠPEKÁČKOVÝ TURNAJ V KUŽELKÁCH pořádá městská organizace Seniori ČR Hodonín v areálu o.s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

14. 10. /13:00/ TURNAJ O POHÁŘ STAROSTY V KUŽELKÁCH Pořádá svaz zdravotně postižených občanů Hodonín v areálu o.s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

16. 10. /9:00/ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - pro ženy pod vedením Vlasty Veselé. Místo konání: sloupový sál, TJ Sokol, Velkomoravská 2

20. 10. /15:00-17:00/ DRAKIJÁDA s centrem pro rodinu. Místo konání: u starého Kauflandu na sídlišti Jihovýchod

21. 10. /17:00/ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - pod vedením Zuzany Štefánkové. Místo konání: sloupový sál, TJ Sokol, Velkomoravská 2

22. 10. /9:30/ HRÁTKY S PAMĚTÍ - pravidelné trénování paměti s lektorkou Miladou Češkovou. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál

22. 10. /17:30/ 3. LEKCE FELDENKRAISOVY METODY „POHYBEM K SEBEVĚDOMĚNÍ“ s fyzioterapeutkou Danou Horáčkovou – metoda je cestou sebezozvoje prostřednictvím pohybu. Pohodlné oblečení, karimatky a ručník s sebou, počet míst omezen. Rezervace na: 775 602 331. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

1. - 18. 10. /čas dle rozvrhu studia/ BODYTEC-HODONÍN základem tréninku je intenzivní elektrická stimulace svalů, při které se provádějí pouze jednoduché pohyby. Prvních 20 zájemců zkušební trénink za 100 Kč. Kontakt: Bratislavská 1 b, Hodonín +420 792 367 953

RESTAURACE ZDRAVÉ MENU

V pracovní dny 10:00 - 14:00

1. Restaurace Beseda, Štefánikova 3
2. Restaurace Rozmarýn, Brandlova 3656
3. Restaurace Na radnici, Masarykovo nám. 53/1
4. Samoobslužná restaurace Slávia, Národní tř. 6
5. Restaurace U mlsné lišky, Měšťanská 50
6. Pizzeria Casa Mia, Palackého 37
7. Restaurant U piráta, Partyzánská 2
8. Restaurace hotelu Krystal, Pančava 49

Změna programu vyhrazena.

ZDRAVÉ DNY V JOLIESS

8. 10. /17:40/ ZDRAVÁ ŽÁDA S BOSU - cvičení zaměřené na střed těla a záda, cvičením provede Lenka Humplíková, vstup zdarma

15. 10. /16:30/ KRHOVÝ TRÉNINK procvičení celého těla, cvičením provede Lenka Humplíková, vstup zdarma

21. 10. /16:30/ ZDRAVÁ ŽÁDA II - cvičení za pomoci Overballu Prevence bolesti zad, cvičením provede Lenka Humplíková, vstup zdarma

30. 9. - 11. 10. /v otevřené době/ VACU SHAPE - cílené spalování tuku na břicho, bočích a stehnech. Zvýhodněná cena 100 Kč/vstup. Omezená kapacita. Na všechny aktivity nutná rezervace na tel: 773 666 685 Provozní doba na: www.jostudio.cz

18. - 19. 10. HORMONÁLNÍ JÓGA PRO IMUNITU s lektorkou Andreou Škrobákovou - sestava optimalizuje fungování imunitního systému a odstraňuje problémy jako alergie nebo angína, zánět močových cest atd. Vhodné pro muže, ženy i děti. Cena kurzu 2700 Kč. Více na: <https://1url.cz/@jogakurz> nebo +420 732 145 520, andrea.jogoukezdravi.cz. Místo konání: Mariejoga, Za Drahou 1, Hodonín

27. 10. /13:00 - 18:00/ HOROLEZECKÁ STĚNA s lektorem Pavlem Dvořákem zábava pro malé i velké, přezůvky, pohodlné oblečení s sebou. Místo konání: ZŠ Vančurova v malé tělocvičně

ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ

7. - 11. 10. /v otevřené době lékárny/ MĚŘENÍ ZDARMA - glykemie a krevního tlaku. Za 80 Kč měření celkového cholesterolu a za 70 Kč kyseliny močové. Místo konání: Lékárna Dům zdraví, Horní Vály 13

7. - 11. 10. /v otevřené době lékárny/ OCHUTNÁVKA ČAJŮ - očista těla a Očista myslí od Inutea. Ochutnávka je zdarma. Místo konání: zelená lékárna Althea Horní Vály 4, Hodonín

9. 10. /9:00 - 16:00/ DNY ZDRAVÍ VE VZP - měření tělesných hodnot na specializovaném diagnostickém přístroji, vyhodnocení provede výživová poradkyně Niko Radomíra. Místo konání: V klientské hale VZP, Štefánikova 14

14. - 18. 10. /v otevřené době lékárny/ MĚŘENÍ ZDARMA - hladiny krevního cukru a krevního tlaku, ABI index (průchodnost cév). Na toto měření je nutné se osobně objednat v lékárně. Místo konání: Lékárna Medicentrum Kollárova 9

14. - 26. 10. /8:00 - 16:00/ Analýza těla ZDARMA - nabízíme měření tuku, svalové hmoty, BMI, zadržené vody v těle i metabolický věk. Rezervace na www.naturhouse-cz.cz/pobocky/hodonin nebo na tel. 732 897 457 nebo osobně Národní třída 95

5. - 12. 10. Výstava na stromech téma: FAIRTRADE do hloubky výstavní happening na podporu Fairtrade. V Hodoníně zajišťuje ISŠ Hodonín, po celý týden si výstavu můžete prohlédnout v nemocničním parku, Nemocnice TGM Hodonín

21. - 24. 10. a 29. - 31. 10. Orientační rozbor vody za 700,- Kč Prosíme zájemce, aby si vyzvedli sterilní lahve na odběr v naší laboratoři po-pá od 7.00 do 15.00 na adrese firmy: Chemila, spol. s r.o., Za Drahou 3, Hodonín



[www.facebook.com/Zdravé město Hodonín](https://www.facebook.com/Zdravé-město-Hodonín)

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

Město Hodonín informuje návštěvníky, že z akce bude pořízena fotodokumentace / videozáznam za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonína či v tištěných propagačních materiálech. Pokud nebudete s pořízením a zaznamenáváním fotografie své osoby souhlasit, můžete svá práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci Ochrana osobních údajů - GDPR