

# DEN pro ZDRAVÍ

*Němčičky, neděle 13. 7. 2008*

Organizace: O. s. ŠÍPEK ve spolupráci s o. s. DOBROMYSL Bořetice a TJ Sokol Němčičky

Místo konání: Sportovní areál Němčičky

Předběžný program:

**8:00-10:00** *trávník na koupališti, v případě deště Společenská místnost v přízemí budovy u lyžařského vleku* **JÓGA v denním životě** – stručné uvedení popovídáním, cvičení (provádět budou lektoři jógy Mgr. Anna Procházková a Ing. Libor Procházka ze sdružení Jóga v denním životě). S sebou doporučeno pohodlné oblečení a karimatku nebo cvičební podložku.

**10:30-11:30** *Společenská místnost v přízemí budovy u lyžařského vleku* **VÍNO A ZDRAVÍ** – přednáška o prospěšném vlivu umírněné konzumace vína na lidské zdraví s uvedením nejnovějších tuzemských i zahraničních lékařských poznatků v tomto odvětví (přednáší MUDr. Martin Křístek, kardiolog). Doporučujeme vzít si poznámkový blok.

**12:00-13:00** *Společenská místnost v přízemí budovy u lyžařského vleku + kuchyňka* **MAKROBIOTIKA ve stravování** – krátký seminář s praktickými ukázkami přípravy makrobiotických pokrmů a s ochutnávkou (Yveta Petrásková, Lenka Trojaková, o. s. Dobromysl).

**13:30-14:30** *Společenská místnost v přízemí budovy u lyžařského vleku* **Rychlokurz PRVNÍ POMOCI** – se zásadami poskytnutí první pomoci v běžném životě každému a každým seznámí pracovnice Českého červeného kříže paní Knápková.

**15:00-16:00** *Společenská místnost v přízemí budovy u lyžařského vleku* **Hnutí DUHA – Jak si založit BIOKLUB** (Ing. Vendula Stávková). Po prezentaci bude následovat diskuze na téma zdravých potravin.

**16:00-16:30** *Společné plavání v bazénu, pro držitele celodenního pasu na všech pět akcí* **ZDARMA**

**17:00-18:00** *trávník na koupališti, v případě deště Společenská místnost v přízemí budovy u lyžařského vleku* **CVIČÍME S HANKOU** – kompenzační cvičení modifikované pro moderní životní styl s povídáním o správné životosprávě a o péči o tělo (Mgr. Hana Kopřivová, Sokol 1 Brno). S sebou doporučeno pohodlné oblečení a karimatku nebo cvičební podložku.

Symbolické vložné na jednotlivé části ZDRAVÉHO DNE činí 30 Kč. V rámci celodenního ZDRAVÉHO PASU, který stojí 120 Kč, je účast na všech jednotlivých akcích ZDARMA. Pro rezervaci celodenního ZDRAVÉHO PASU kontaktujte prosím o. s. ŠÍPEK – viz níže.

**Změna programu vyhrazena!**

*Kontakt:*

O. s. Šípek, 691 07 Němčičky 127, e-mail: [os.sipek@gmail.com](mailto:os.sipek@gmail.com), tel.: 775-197443

O. s. DOBROMYSL, 691 08 Bořetice 131, e-mail: [mc@dobromysl.org](mailto:mc@dobromysl.org), tel.: 602-148882

Oddíl plavání TJ Sokol Němčičky, Sportovní areál, 691 07 Němčičky, [tj.sokol.nemcicky@quick.cz](mailto:tj.sokol.nemcicky@quick.cz); <http://www.sportnemcicky.cz>, tel.: 519-430753