



Akce se koná pod záštitou radního hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví Ing. Radka Lacka
 Úřad MČ Praha 21, odbor školství, kultury a MA21 pořádá za finanční podpory
 Magistrátu hlavního města Prahy



TÝDEN ZDRAVÍ 2018

v Újezdě nad Lesy
 7. 9. – 15. 9. 2018

PROGRAM:

Pátek 7. 9. 2018

18:00 – 20:00

Vernisáž výstavy "Pohyb v každém věku aneb s turisty napříč stoletími" – sál polyfunkčního domu LEVEL a Újezdské Muzeum

Sobota 8. 9. 2018

8:00 – 15:00

2. ročník turistického pochodu za Loupežníkem Drholcem - start: Újezdské Muzeum (Starokolínská 2300, Praha 21)

1. trasa 5 a 11 km: 8:00 - 10:30 hodin

2. trasa 25 km: 7:00 - 10:00 hodin

3. trasa 50 km: hromadný start v 7:00

Cíl: Masarykova ZŠ (Polesná 1690,

Praha 21-Újezd nad Lesy) - 10:00 - 16:00

Neděle 9. 9. 2018

14:00 – 16:00

Cyklovýlet pro (pra)rodiče i s dětmi, sraz u Úřadu MČ Praha 21

Trasy: 5 km cesta do Běchovic podél tratě pro nejmenší děti (Běchovice)

10 km cesta do Běchovic podél tratě až na Běchovice – střed, zábava pro děti v parku – trať určená pro větší děti

15:00 – 18:00

Kangsim Den pro děti – multifunkční hřiště ulice Čentická, zařijete soutěže pro malé i velké, den v kůži bojovníka a spoustu zábavy

Pondělí 10. 9. 2018

16:00 – 18:00

Ukázková hodina Školního sportovního klubu – sportovní areál 2. stupně Masarykovy ZŠ, pojd'te seznámit děti se základními atletickými disciplínami

14:00 – 15:00

Trénování paměti nejen pro seniory – velká zasedací místnost ÚMČ, lektorka: Eva Štrasmajrová

Úterý 11. 9. 2018

15:00 – 18:00

Vidrholecký orienták - sraz závodníků v 15:00 hod. na multifunkčním hřišti v ulici Čentická

Středa 12. 9. 2018

16:00 – 17:00

Ukáзка tréninku fotbalistů z FK Újezd nad Lesy žáci – fotbalové hřiště vedle multifunkčního hřiště v ulici Čentická



Čtvrtek 13. 9. 2018

9:00 – 15:00

„Zdravé plíce“ - nafukovací maketu plic pro základní školu a mateřské školy připraví Onkomaják

15:00 – 17:00

Vycházka s holemi nordic walking – členové SPCCH vás zvou na vycházku do úvalské obory, sraz na konečné zastávce autobusu na Rohožníku

Pátek 14. 9. 2018

15:00 – 19:00

Skatepark žije + nohejbalový turnaj – na multifunkčním sportovišti v ulici Čentická, pořádá Neposeda, z.ú. – nízkoprahový a terénní program Autobus

Sobota 15. 9. 2018 - Multifunkční hřiště v ulici Čentická (13:00 – 18:00)

CELÝM PROGRAMEM VÁS PROVEDE MODERÁTOR TOMÁŠ HORY HORÁK

HLAVNÍ PROGRAM:

13:00 – 13:10

Zahájení paní starostkou MČ Praha 21 Karlou Jakob Čechovou

13:25 – 13:40

Ukázková hodina tenisové školičky TK TOLA

13:45 – 14:15

Skate exhibice místních jezdců

14:20 – 14:45

DDM Praha 10 – hudební vystoupení kapely Floos

14:45 – 15:00

Raráškovské tanečky a písničky

15:00 – 15:10

Danceport – ukázka latinskoamerického tance

15:15 – 15:45

Parkuristé z Horních Počernic – ukázka pohybové disciplíny

15:50 – 16:25

Canisterapie s vlkodavem

16:30 – 17:00

Kangsim Dojang – exhibiční vystoupení

17:00 – 18:00

DDM Praha 10 – hudební vystoupení kapely Nouzovej východ

Doprovodný program 13:00 – 17:00:

Záchraná služba – ukázka první pomoci u dospělých, ale i dětí

ZO Český zahrádkářský svaz – co příroda zahrádkářům dovolí v letošním zvláštním roce vypěstovat

Nafukovací hrad pro děti

Tvořivá dílna pro děti

malování na obličej a trpytivé tatto

Lezecká stěna pro děti - balvan

Ochutnávka produktů zdravé výživy

SDH Újezd nad Lesy – prohlídka hasičského vozu

Graffiti workshop

Junák – český skaut, středisko Douglaska – tee-pee plné skautingu, kvízy pro nejmenší

Újezdské Koloděni – od 15:00 – 17:00 hodin

Osvětové akce 13:00 – 17:00:

STOB – stop proti obezitě

Měření krevního tlaku

Měření hustoty kostí – denzitometrie – Květoslava Fričová

Jíme lépe – výživové poradenství od Lukáše Moravce

Měření tuku

Občerstvení zajišťuje restaurace Na hřišti

Více informací na www.praha21.cz

Změna programu vyhrazena



Bouldebar

danceport

NEPOSEDA

Onkomaják

Regina DAB Praha
 Český rozhlas

