

Podzimní dny zdraví



**Budeme chodit,
plavat, ale také si povídat
s odborníky na zajímavá témata!**

VÝSTAVA NA STROMECH – pěstování kávy v Kolumbii, 1. až 8. října 2022, Sad E. Beneše, celorepublikový výstavní happening na podporu důstojné práce. Akce se koná každý rok během Týdne důstojné práce.



10 000 KROKŮ – říjnová výzva zaměřená na motivaci lidí k častějšímu pohybu, a tím posílení fyzické a psychické kondice. Chůze, běh, nordicwalking. Více na www.desettisickroku.cz.

DNY OTEVŘENÝCH DVĚŘÍ POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB, 4.-6. října, více pod QR kódem nebo na webu zdravemesto.koprivnice.org



PŘÍRODNÍ LÉČBA A PODPORA IMUNITY PRO DĚTÍ, úterý 4. října, v 16:00, pobočka knihovny Sever v komunitním centru Pětka, povídání s homeopatkou a terapeutkou MVDr. Chocholatou, jak můžeme řešit akutní a chronické stavy – chřipku, horečku, rýmu a podobně.

BYLO JEDNO MĚSTO BLÁZNŮ, úterý 4. října od 16:30 do 18:30, Vila Machů, promítání filmu s návaznou besedou s peery a pracovníkem služby sociální rehabilitace.

PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST, středa 5. října, Krytý bazén Koprivnice, v době plavání veřejnosti, proměňte se v reprezentanta svého města, přijďte si zaplatvat libovolným stylem 100 metrů, otestovat si tak svoji aktuální formu.

SEJDEME SE ZAZPÍVÁME, DOBRÝ VTIP SI K TOMU DÁME, čtvrtek 6. října od 15:00, komunitní centrum Vlčovjan. Tradiční zpívání s harmonikářem.

JAK DOPLNIT ENERGII, čtvrtek 6. října od 15 hodin do 17:30, Slezská diakonie, EFFATHA, tvořivé skupinové setkání s psychologem, rukodělné tvoření.

MĚŘENÍČKO, pátek 14. října, od 9 do 16 hodin, Galerie Galaxie, Sad E. Beneše, soubor preventivních vyšetření se zaměřením na rizikové faktory civilizačních nemocí vč. vyhodnocení a individuální konzultace výsledků. Ve spolupráci s Národní sítí podpory Zdraví ČR.

Letošní Dny zdraví jsou obohaceny tematikou dalších podzimních kampaní: Týdny duševního zdraví a Dny sociálních služeb.

