

Přihlášení do programu:

vyplňte a podepište přihlášku v Turistickém informačním centru, Komenského 169 - Sýpka. Po přihlášení a zaplacení účastnického poplatku 300 Kč obdržíte účastnickou kartu s pokyny. Informace o programu jsou zveřejněny také na webu města v sekci Zdravé město: <https://1url.cz/1ur9x>

Účast v programu:

1. **Sportovní část:** 4x během jednoho měsíce se zúčastníte některé z nabízených pohybových aktivit. Kartu si vždy nechte potvrdit instruktorem nebo v pokladně! Aktivitu si vybíráte podle vlastního zájmu, je však nutné je střídát. Doporučujeme volit každý týden jednu aktivitu. Je také nutné respektovat uvedené dny a hodiny:

- Plavání:** Kde: **Krytý bazén**. Kdy: každý všední den. Jak často: 1 hodina nejvíce 2x za měsíc.
 - Posilovna:** Kde: **Středisko volného času (SVČ) Domeček**. Kdy: každé pondělí a pátek 11:00 – 13:00. Instruktor bude zajištěn. Jak často: 1 hodina nejvíce 2x/měsíc.
 - Cvičení v tělocvičně:** Kde: **Tělocvična SVČ Domeček**, TJ Sport pro všechny Val. Meziříčí, cvičení pro vyšší věk. Kdy: pondělí nebo čtvrtek, 18:00 – 19:00. Jak často: nejvíce 2x/měsíc.
 - Cvičení v parcích:** v 10:00 – 11:00, 5. a 14. září venkovní posilovna na Křižné, 19. září a 5. října park Kinských (sraz u kašny), 10. a 17. října venkovní posilovna Seifertova, 31. října – hřiště u SVČ Domeček (sraz před hlavním vchodem). Cvičení se nekoná za deště.
 - Jóga pro zdraví:** Kde: **cvičebna jógy v SVČ Domeček**. Kdy: ve středu 6. a 20. září, 4. a 18. října, 1. a 15. listopadu a 6. prosince, vždy v 9:30 – 11:00. Na místě budou k zapůjčení karimatky na cvičení. Ručník a deku si vezměte svoji.
 - Nordic Walking - severská chůze s holemi.** Kdy: **13. září:** Krhová – Helštýn - Obora, 5 km, sraz v 10:00 na parkovišti za prodejnu Lidl (Rožnovská ul.), **11. října:** autobusový výlet na zámek Nová Horka, procházka parkem 3 km + prohlídka (vstupné 70 Kč), sraz v 9:00 na autobusovém nádraží ve Val. Meziříčí, **25. října:** Petřkovické Lurdy - Jasenice, 6 km, sraz v 10:15 v Petřkovicích na aut. zastávce (Starý Jičín, Petřkovice), autobus z VM odjíždí v 9:50 z autobusového nádraží VM, zpět z Jasenice do VM autobusem ve 13:07, **8. listopadu:** Velká Lhota – Podhájí - Štěpánov, 6 km, sraz na autobusové zastávce Velká Lhota, u kříže v 11:00 (autobus z VM odjíždí v 10:30). NW hole pro zájemce zapůjčíme na místě. **Výlety se nekonají za deště**, autobusový výlet 11.10. se koná za každého počasí.
2. **Vzdělávací část:** přednášky a besedy, zaměřené na správný životní styl a kvalitu života po šedesátce. Kde: **Malý sál Komunitního centra Val. Meziříčí**, Nábřeží 268 (budova knihovny a kina). Kdy: čtvrtky 10:00 – 12:00, pouze 12.10. v 15:00 – 17:00:
- 7. září:** Jak předcházet pádům a úrazům – přednáší PhDr. Jan Štětkař
 - 12. října:** Jak se hezky oblékat i ve vyšším věku – přednáší Bc. Radomíra Navrátilová
 - 9. listopadu:** Jak se vyznat v doplňcích stravy – přednáší MVDr. Kateřina Janovská
 - 7. prosince:** Jak dobře zvládnout majetkové vztahy v rodině – přednáší Mgr. Tereza Ševčíková

Po skončení programu:

vyplněnou kartu odevzdejte do 14. ledna 2024 opět v Turistickém informačním centru. V lednu sdělíme termín Společenského večera pro účastníky programu, který bude spojen se slosováním účastnických karet.

Upozornění:

Každý účastník programu musí znát svůj zdravotní stav. V případě pochybností se poraďte se svým lékařem, která z pohybových aktivit je pro vás vhodná! Intenzitu cvičení přizpůsobte aktuálnímu zdravotnímu stavu a kondici. Když při cvičení ucítíte některý z těchto příznaků: bolest na prsou nebo mezi lopatkami, dušnost, závrať, hučení v uších, nepravidelné bušení srdce, silnou bolest ve svalech nebo silnou únavu, přestaňte cvičit a odpočiňte si. Pokud potíže neustoupí nebo se opakují i při malé zátěži, vyhledejte lékaře.

Radost z pohybu a zdraví Vám přeje Zdravé město Valašské Meziříčí