

# TÝDEN ZDRAVÍ V ÚJEZDĚ NAD LESY 9. 9. – 16. 9. 2017

## Program:

### Sobota 9. 9. 2017

8:00 – 15:00

#### 1. ročník turistického pochodu za Loupežníkem

**Dřholcem** – start: 2. stupeň Masarykovy ZŠ, v cíli soutěžní ochutnávka zeleninových salátů

### Neděle 10. 9. 2017

9:30

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

**Trasy: 20 km** - ÚMČ Praha 21, Klánovice, Horní Počernice, Zeleneč a zpět

**40 km** - ÚMČ Praha 21, Klánovice, Horní Počernice, Zeleneč, Lázně Toušeň, Čelákovice, Káraný a zpět

**80 km** - ÚMČ Praha 21, Klánovice, Horní Počernice, Zeleneč, Lázně Toušeň, Čelákovice, Káraný, koupaliště Lhotka, Kostelec nad Labem a zpět

15:00 – 18:00

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

### Pondělí 11. 9. 2017

16:00 – 18:00

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

17:30 – 19:00

**Ukázka tréninku fotbalistů z FK Újezd nad Lesy** – fotbalové hřiště vedle multifunkčního hřiště v ulici Čentická, přijďte si vyzkoušet, nebo se jen podívat, jak probíhá fotbalový trénink

### Úterý 12. 9. 2017

14:15 – 16:15

**Tématická vycházka** – členové SPCCCH vás zvou na vycházku spojenou s povídáním na téma: Klánovice a jejich historie a výstavné vily, sraz u vlakového nádraží v Klánovicích (restaurace u Dašů)

15:00 – 18:00

**Vidrholecký orientáček** – sraz závodníků v 15:00 hod. na multifunkčním hřišti v ulici Čentická, proběhne 20 minut instruktáž o orientačním běhu a o práci s mapou a pak bude následovat vlastní závod, závodit se bude ve třech kategoriích: 1. – 2. třída, 3. – 5. třída, 6. – 9. třída.

### Středa 13. 9. 2017

14:00 – 15:00

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

14:00 – 18:00

**Graffiti workshop** – multifunkční hřiště v ulici Čentická, pod vedením Foggy Fogoshe si můžou větší i menší návštěvníci vyzkoušet namalovat své graffiti a dozvědět se informace o problematice řešení či předcházení vandalismu

### Čtvrtek 14. 9. 2017

15:45 – 16:30

**Cvičení proti bolesti zad při sedavém zaměstnání** – velká zasedací místnost ÚMČ Praha 21, lektor: Mgr. Lucie Jiříková, fyzioterapeutka Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN

18:00 – 20:00

**Turnaj nohejbalových trojic** – multifunkční hřiště, zveme všechny věkové kategorie k tomu, aby se zúčastnili tohoto nenáročného sportu se svým týmem

### Pátek 15. 9. 2017

15:00 – 16:00

**Exhibice WORKOUT** na hřišti TJ Sokol ve Veletovské ul.

17:00 – 19:00

**Pétanque** – přijďte si zahrát na přírodní pétanque hřiště, místo konání: hřiště pétanque na stezce Lesní galerie v lesním průseku mezi ulicemi Staroklánovická a Polesná

### Sobota 16. 9. 2017

**Multifunkční hřiště v ulici Čentická (12:00 – 17:00)**

**Hlavní program:**

12:00 – 12:10

Zahájení paní starostkou MČ Praha 21 Karlou Jakob Čechovou

12:25 – 12:45

Vystoupení nejmladších fotbalistů FK Újezd nad Lesy

12:55 – 13:25

Pestrá – psí asistence – co se učí asistenční pes

13:40 – 14:20

DDM Praha 10 – hudební vystoupení

14:30 – 14:45

Raráškovské tanečky a písničky

14:55 – 15:20

Danceport – ukázka MTV Style

15:30 – 16:00

Pestrá – psí asistence – co se učí asistenční pes

16:10 – 16:25

Raráškovské písničky a tanečky

16:30 – 17:00

Kangsim Dojang – exhibiční vystoupení

### Doprovodný program:

12:00 – 17:00

**Asociace dobrovolných záchranářů** – autobus s výukou resuscitace na simulátoru, nafukovací stan s výstavou historických předmětů, program Získej kartičku mladého záchranáře, ukázka maskování zranění

**Pestrá – psí asistence** – canisterapeutické hry se psem pro děti a dospělé

**ZO Český zahrádkářský svaz** – ukázka toho, co zdravého k snědku se podařilo vypěstovat v újezdských zahradách i přes letošní nepříznivé počasí

**Ukázka nácvičky severské chůze** – SPCCCH – paní Pilná

**Skákací hrad, malování na obličej**

**SDH Újezd nad Lesy** – prohlídka hasičského vozu

15:00 – 17:00

**Kolodění**

### Osvětové akce:

12:00 – 17:00

**„Střevo tour“** – Onkomaják

**STOB** – stop obezitě – poradenství, interaktivní výstava (ne) zdravých potravin a vědomostní kvíz o ceny

**Měření krevního tlaku**

**Měření hustoty kostí** – denzitometrie – Květoslava Fričová

**Diabetologická poradna**

**Nácvička samovyšetření prsu** – Krajská hygienická stanice

**Měření vydechovaného vzduchu u kuřáků** – Krajská hygienická stanice

15:00 – 17:00

**Vyšetření znamének** (pigmentových skvrn) – MUDr. Ivona Kosová

Občerstvení zajišťuje restaurace Stodola.

Více informací na [www.praha21.cz](http://www.praha21.cz)

Změna programu vyhrazena.

**Sbírka na asistenční fenu Renu pro paní Jitku.**



danceport

Vamos



PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA



DŮM

PES  
TRA



neposeda



SPCCCH

Dobrovolní hasiči z Újezda nad Lesy

ZO Zahrádkáři Újezd nad Lesy

