

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://bit.ly/3nkjmRJ>

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:
 - a) **Plavání:** Kde: **Krytý bazén**. Kdy: každý všední den. Jak často: 1 hodina nejvíce 2x za měsíc.
 - b) **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.
 - c) **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.
 - d) **Cvičení v parcích:** v 10:00 – 11:00, 6. a 13. září venkovní posilovna na Křižné, 22. a 27. září park Kinských (sraz u kašny), 4. a 13. října venkovní posilovna Seifertova, 18. října – hřiště u SVČ Domeček (sraz před hlavním vchodem). Cvičení se nekoná za deště.
 - e) **Jóga pro zdraví:** Kde: **cvičebna jógy v SVČ Domeček**. Kdy: ve středy 7. a 21. září, 5. a 19. října, 9. a 23. listopadu a 7. prosince, vždy v 9:30 – 11:00. Na místě budou k zapůjčení karimatky na cvičení. Ručník a deku si vezměte svoji.
 - f) **Nordic Walking - severská chůze s holemi.** Kdy: **14. září:** Krhová – Helštýn - Obora, 5 km, sraz v 10:00 na parkovišti u prodejny Lidl (Rožnovská ul.) **12. října:** autobusový výlet na hrad Hukvaldy, procházka oborou 3 km + prohlídka hradu (vstupné 60 Kč), sraz v 9:00 na autobusovém nádraží ve Val. Meziříčí. **26. října:** naučná stezka Choryňská stráž, 6 km, sraz v 10:30 v Choryni u restaurace U Podmolů (autobus do Choryně, rozcestí Lhota, odjíždí v 10:02 z autobusového nádraží VM, zpět z Choryně do VM ve 13:07). **16. listopadu:** z Hostašovic do Krhové, 7 km, sraz na vlakové zastávce Hostašovice v 10:00 (vlak z VM odjíždí v 9:36). NW hole pro zájemce zapůjčíme na místě. Výlety se nekonají za deště, autobusový výlet 12.10. 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 ve dnech:
 - a) **8. září:** Počátky města očima archeologa, přednáší Mgr. Jan Anlauf. POZOR: tato přednáška se koná v Zámku Žerotínů, sraz na nádvoří u kašny
 - b) **6. října:** Fakta a mýty o očkování, očkování dříve a dnes – přednáší MUDr. Silvana Jakubalová
 - c) **3. listopadu:** Jak na špatnou náladu – přednáší Mgr. Miroslava Jančová
 - d) **8. prosince:** Mýty o správné výživě – přednáší MUDr. Kateřina Janovská

Po skončení programu:

vyplněnou kartu odevzdejte do 14. ledna 2023 opět v Turistickém informačním centru. V lednu sdělíme termín Společenského večera pro účastníky programu, který bude spojen se slosováním účastnických karet.

Upozornění:

V případě nařízení omezení shromažďování, skupinových akcí apod., kdyby bylo nutné program předčasně ukončit, bude účastníkům vrácen vložený příspěvek ve výši 60 Kč za každý celý měsíc, ve kterém se nebude program konat.

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 svalu 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
Program „60 a víc neznamená nic 2022“ je financován z rozpočtu města Valašského Meziříčí
a z dotace Zlínského kraje z Programu na podporu sociálně zdravotních aktivit SOC01-22

