

PLAVÁNÍ – PLAVECKÝ BAZÉN LITOMĚŘICE, DALIBOROVA 7

středa	3. 10.	15:00–17:00 hodin
čtvrtek	4. 10.	10:00–12:00 hodin
pondělí	8. 10.	20:00–22:00 hodin
středa	17. 10.	15:00–17:00 hodin
pondělí	22. 10.	20:00–22:00 hodin
neděle	28. 10.	17:00–19:00 hodin



BRUSLENÍ – ZIMNÍ STADION LITOMĚŘICE, ZAHRADNICKÁ 28

sobota	6. 10.	11:15–12:45 hodin
sobota	13. 10.	11:00–12:30 hodin
neděle	21. 10.	11:00–12:30 hodin
neděle	28. 10.	13:00–14:30 hodin



RELAXAČNÍ POBYTY V SOLNÉ JESKYNI

Na Valech 42, Litoměřice

pátek	5. 10.	10:00 a 11:00 hodin	45 min. relaxační pobyt
pondělí	8. 10.	14:00 a 15:00 hodin	45 min. relaxační pobyt
čtvrtek	25. 10.	11:00 a 12:00 hodin	45 min. relaxační pobyt
středa	31. 10.	18:00 hodin	vedená meditace v solné jeskyni



ŘÍJNOVÉ ÚTERKY PRO ZDRAVÍ VE STUDIU NA PAHORKU – VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

vždy od 16:30–18:00 hodin ve Studiu Na Pahorku, Svatojiřská 32 (bývalá VZP)

2. 10.	STOB – kurz nejen o hubnutí – představení metodiky a lektorky – Zuzana Rambousková
9. 10.	Jemná harmonická jóga – Marta Foudová
16. 10.	Těhotenská jóga – Petra Rýslerová
23. 10.	Jin jóga – Kamila Hejduková
30. 10.	Wellbeing – co vše ovlivňuje náš spokojený život? – Petra Sýkorová a Zuzana Rambousková

Na všechny jmenované akce navazují pravidelné kurzy a workshopy v průběhu roku.

STŘEDA 3. 10. „NEMOCNICE, JAK JI NEZNÁTE“ – DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ NEMOCNICE LITOMĚŘICE

Sraz ve 13:00 a 14:00 hodin vždy ve vstupní hale. Návštěvníci si budou moci prohlédnout provozně-technické zázemí a technologie. Připraveny jsou dvě samostatné prohlídky míst nemocnice, kam se žádný běžný pacient nedostane. Připravena je také prohlídka a konzultace audio ambulance v 11:00–13:30 hodin. Informace o sluchu malých i velkých pacientů poskytne audiologická sestra.

PONDĚLÍ 1. 10. A 8. 10. TCHAJ-TI CHUAN

od 19:30 hodin, ZŠ Lingua Sovova 480/2
Moderní tajči je zejména prostředkem překonání každodenního stresu, učí nás relaxovat, posiluje naše zdraví a imunitu. Využijte dnů otevřených dveří 1. a 8. října.
Kontakt: <http://www.tajji-quant.cz>

PONDĚLÍ 1. 10. AUSTRALSKÉ KVĚTOVÉ ESENCE

od 17:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Australské květové esence léčí fyzické i psychické potíže. Postupně odstraňují příčinu problému. Využívají sílu australské jedinečné přírody, která dodává radost, harmonii a rovnováhu.

PONDĚLÍ 1. 10. CVIČENÍ PRO SENIORY

13:15–14:30 hodin, Plavecký bazén Litoměřice, Daliborova 7
Cvičení pro seniory s Milkou Kuderovou. Každé pondělí od 13:15 hodin. První lekce 1. 10. zdarma, další lekce 40 Kč.

PONDĚLÍ A STŘEDY 1., 3., 8., 10., 15., 17., 22., 24., 29. A 3. 10. JUMPING

18:30–19:30 hodin, DDM Rozmarýn, Plešivecká 1863
Cvičení na trampolínách pro ženy – probíhá každé pondělí a středu.
Vstup 50 Kč, první hodina zdarma.

ÚTERÝ 2. 10. MLADÍ, STARŠÍ SPOLU JDOU TEREZÍNSKOU KOTLINOU

Aneb Nordic Walkingem na golf s ukázkami strolleringu. Akce pro seniory a rodiče s kočárky. Golfové odpaly zdarma. Sraz v 9:30 hodin u kostela Všechny svatých na Mírovém náměstí v Litoměřicích.

ČTVRTEK 4., 18. A 25. 10. ANALÝZA TĚLA

10:00–16:00 hodin, Centrum radosti, Litoměřice, Dlouhá 12, 1. patro
Strava má vliv na naše zdraví ze 70 %. Zjistěte, kolik máte tělesného tuku, kolik vám je ve skutečnosti let, zda pijete dostatek tekutin a další ukazatele svého zdraví. Měření hodnot a konzultace: 50 Kč.

PÁTEK 5. 10. STUDIO VIBROFIT – POHYB JE ZÁKLAD ZDRAVÍ!

Studio Vibrofit, Lidická 69
8:00–12:00 hodin ukázka tréninků na vibračních plošinách POWER PLATE, od 12:00 hodin volný čas ke konzultaci. Přijďte si vyzkoušet cvičení pomocí 3D vibrační na strojích – POWER PLATE je velmi efektivní pro tělo, procvičíte celé tělo pod dozorem kvalifikovaného trenéra. Trénink je vhodný pro všechny osoby jakéhokoliv věku a fyzické kondice.

NEDELE 7. 10. VÝLET S KLUBEM ČESKÝCH TURISTŮ – ZAPOMENUTÉ POHRANÍ

Sraz na stanici Litoměřice, horní nádraží v 7:45 hodin, odjezd v 7:59 hodin.
KČT zve všechny věkové generace na výlet, mírně náročná trasa: Fojtovice–Cínovec, délka 10 km, doprava vlakem z Litoměřic do Bohosudova, poté MHD, návrat do 18:00 hodin, vedoucí Ivan Jirásek, tel. 732 988 513.
Vstupné na rozhlednu Kohlhaukuppe 2 EUR.

PONDĚLÍ 8. 10. ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ

od 17:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Je možné se včas na stárnutí připravit a ovlivnit tak kvalitu života v pozdním věku? Přednáška plná praktických tipů spojená s ukázkami cvičení s lektorkou Mgr. Helenou Učíkovou Lendackou.

PONDĚLÍ A ÚTERÝ 8. A 9. 10. ZDRAVÉ PLÍCE

8:00–15:00 hodin, foyer Domu kultury, Na Valech 2028
Model plic o rozměru 4,5 x 3 m. V jedné z plic jsou umístěny obrazovky, na kterých běží vizualizace a informace o prevenci a léčbě onkologických onemocnění plic. Na druhé plíci je znázorněn velký nádor, který si mohou návštěvníci „osahat“. Akce je určena pro žáky ZŠ a SŠ (8:00–12:00 hodin) a 13:00–15:00 hodin pro veřejnost.

ÚTERÝ 9. 10. DUNCAN TANČÍ

od 17:30 hodin, Hrad Litoměřice, Tyršovo náměstí 68
Studenti pražské konzervatoře Duncan Centre se svými vystoupeními již potěší v Litoměřicích. Pořádá Kinoklub Ostrov, z.s.

STŘEDA 10. 10. VÝLET S KLUBEM ČESKÝCH TURISTŮ – KALVÁRIE

Sraz na autobusovém nádraží Litoměřice v 10:00 hodin, odjezd v 10:11 hodin.
KČT zve na výlet, mírně náročná trasa: Kamýk – kaple pod Plešivcem – Kalvárie – Libochovany, délka 8 km, návrat do 16:00 hodin, vedoucí výletu: Marcela Wolfová, tel. 604 765 128.

STŘEDA 10. 10. ENKAUSTIKA

Domov U Trať, od 15:00 hodin, klubovna 207
Společná výtvarná činnost dětí z Dětského domova Litoměřice a uživatelů Domova U Trať.

STŘEDA 10. 10. DOMÁCÍ HOSPIC OČIMA LÉKAŘKY – „NA KAŽDÉM ZÁLEŽÍ!“

od 17:30 hodin, Knihovna K. H. Máchy – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Vše o fungování a principech domácího hospice: kdo a jak službu zajišťuje, pro koho je domácí hospic určen, na koho se obrátit v těžké situaci, zkušenosti, příběhy.
Beseda s lékařkou MUDr. Petrou Řeháčkovou a zdravotní sestrou Mgr. Dagmar Pelcovou.

ČTVRTEK 11. 10. BEZPLATNÉ MĚŘENÍ CHOLESTEROLU, CUKRU A TUKU V TĚLE, MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU

8:30–16:00 hodin, Krajská hygienická stanice Litoměřice, Mírové náměstí 35
Přijďte si nechat bezplatně zkontrolovat své zdraví, tentokrát i s nutričním specialistou!

SOBOTA 13. 10. JABLÍČKOVÝ DEN – AKCE NA PODPORU BOJE PROTI RAKOVINĚ PRSU

9:30–11:30 hodin, Mírové náměstí Litoměřice.
Preventivní akce s ukázkami samovyšetření prsu. Přijďte podpořit Onko klub Victoria Litoměřice.

SOBOTA 13. 10. DRAKIÁDA

9:00–12:00 hodin výroba draků, DDM Rozmarýn, Plešivecká 1863, Litoměřice
14:30–17:00 hodin soutěž, Bílá stráž – sraz ve 14:00 hodin u Penny Marketu.
Tradiční akce pro rodiny s dětmi spojená s dopolední výrobou draků a odpolední soutěží v pouštění draků a buřtáček, poplatek za účastníka na spotřební materiál: 50 Kč.

PONDĚLÍ 15. 10. ŽIVOT NA TALÍŘI ANEB JÍDLO BEZ PRŮMYSLVĚHO ZATÍŽENÍ

17:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Inspiraci pro zdravé stravování vám může být přednáška s ochutnávkou, kterou vede Radka Hazuchová, lektorka a kuchařka přirozeného života.

STŘEDA 17. 10. BESEDA S POLICIÍ ČR – NEBOJME SE „ŠMEJDŮ“

od 9:30 hodin v klubovně 207, Domov U Trať.
Nebojme se „šmejdů“ – bojujme svým rozumem.

STŘEDA 17. 10. BUDUJETE SVŮJ ŠESTISTĚN?

od 17:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy v Litoměřicích – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Co udělat pro to, abychom posílili své duševní zdraví? Na čem záleží? „Jíte“ správnou stravu pro duši? Budujete svůj šestistěn? Šestistěnem se rozumí – pevné místo, kde stojím, vztahy k rodině, k přátelům, v zaměstnání, zájmy a záliby a k něčemu, co nás přesahuje.
Přednáší: Bc. Ludmila Krivancová

ČTVRTEK 18. 10. POHLAZENÍ PO DUŠI OD VLADIMÍRA PECHÁČKA

od 14:00 hodin v klubovně 207, Domov U Trať
Cca 70 minut písniček a veselého slova zpěváka, houslisty, moderátora, rozhlasového hlasatele a bývalého člena Patroly Šlapeto v jednom (i pro veřejnost).

NEDELE 21. 10. ZÁŽITKOVÝ DEN NA DĚTSKÉM DOPRAVNÍM HRŠTI

14:00–16:00 hodin, Dětské dopravní hřiště v Jirákových sadech v Litoměřicích
Rodinná soutěž s dopravní tematikou, vstup 10 Kč na člena rodiny.

PONDĚLÍ 22. 10. KLUB CELIAKIE LITOMĚŘICE

od 17:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy v Litoměřicích – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Přednáška s MUDr. Ondřejem Štěrbou v rámci Dnů zdraví .

ÚTERÝ 23. 10. BYLINKAMI KE ZDRAVÍ

od 10:00 hodin, Domov na Dómském pahorku v Litoměřicích – společenský sál.
Ochutnávka bylinkových čajů s přednáškou o blahodárných účincích bylinek ke zdraví.

STŘEDA 24. 10. ZA HRANICÍ TÍCHA – FILM A BESEDA

od 16:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy v Litoměřicích – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Po projekci následuje beseda o světě neslyšících s Janem Wirthem. Beseda je tlumočena ze znakového jazyka. Pořádá Kinoklub Ostrov, z.s.

PONDĚLÍ 29. 10. APITERAPIE – VČELÍMI PRODUKTY KE ZDRAVÍ

od 17:00 hodin, Knihovna K. H. Máchy – galerie 2. patro, Mírové náměstí 26
Nejen včelí med umí pomoci člověku ku zdraví. Včely nám dávají spoustu dalších produktů, které můžeme využít v běžném životě a pomoci si tak od různých nemocí. Přednáška s ukázkami masáží s včelími produkty.

STŘEDA 31. 10. SPOLEČNÝ BOWLING

od 15:00 hodin, Bowling Luna, Litoměřice
Turnaj uživatelů Domova U Trať a dětí z Dětského Domova Litoměřice.

Ve spolupráci s partnery:

Victoria Litoměřice – Liga proti rakovině
Domov na Dómském pahorku
Krajská hygienická stanice
Solná jeskyně Litoměřice
Nemocnice Litoměřice

