

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ !

středa 24. září 2025, Park Přátelství P9 - Prosek, 9 - 19 hod.

CELODENNÍ AKTIVITY V PROSTORU AKCE:

- workshopy pohybových aktivit pod vedením zkušených lektorů
- nordic walking, břišní tance, step, žonglování, slack-line
- stezka 1000 kroků ke zdraví: 35 zastavení - tipů na výlet po Praze a okolí
- preventivní výstava Každý svého zdraví strůjcem s testy o ceny
- hrátky o zdraví a pro zdraví pro malé i velké
- program Zdravá 5 Nadačního fondu Albert
- aktivity Klubu českých turistů Praha
- chůze, skoky a veslování pro zdraví o rekord
- skákací hrad pro děti
- lezecká stěna (od 13.00 hod.)
- taneční a pohybová vystoupení DDM Praha 9
- velká on-line soutěž Ligy - registrace předsevzetí pro zdravější život
- prezentace VZP a patientských organizací Alen, ŽAP, FIT-ILCO, Asociace mužů sobě
- nabídka publikací a osvětových materiálů LPR Praha
- vyšetření zdravotního stavu a poradny (SZÚ, STOB, LPR)
- kontrola znamének dermatologem
- hudební vystoupení: 16.30 Bety, Nina a Batik Boys, 18.00 Bučinské coury

VYSTOUPENÍ NA PÓDIU – PROGRAM:

Změny programu a časové posuny vyhrazeny!

- 9.00 - 9.15 Zahájení akce** - moderátor + zástupce pořadatele
Představení akce, všech programových aktivit, soutěže Vykročte a pořadatele
- 9.15 - 10.30 Blok představení workshopů I.** (vystoupení na pódiu + workshop v prostoru akce)
• břišní tance • nordic walking • žonglování • step • KČT Praha
- 10.45 - 12.00 Blok představení účastníků akce I.** (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • STOB • VZP • patientské organizace Alen, ŽAP, ILCO, Asociace mužů sobě • vyšetření SZÚ • dermatologická poradna
- 12.00 - 13.00 polední pauza na pódiu, program v parku pokračuje*
- 13.00 - 14.15 Blok představení účastníků akce II.** (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • STOB • VZP • patientské organizace Alen, ŽAP, ILCO, Asociace mužů sobě • vyšetření SZÚ • dermatologická poradna
- 14.15 - 15.15 Blok představení workshopů II.** (vystoupení na pódiu + workshop v prostoru akce)
• břišní tance • nordic walking • žonglování • step • KČT Praha
- 15.30 - 16.00 DDM Praha 9** - blok vystoupení
- 16.00 - 16.15 Vystoupení starosty MČ Praha 9 a předsedkyně LPR Praha**
- 16.30 - 17.30 Bety, Nina a Batik Boys** - hudební vystoupení
- 17.30 - 18.00 Blok představení workshopů III. + Blok představení účastníků akce III.**
- 18.00 - 19.00 Bučinské coury** - zábavná kapela
- 19.00** **Zakončení akce**