

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
- 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
- skákačí hrad pro děti
- lezecká stěna (od 13.00 hod.)
- hudební a taneční vystoupení
- velká on-line soutěž Ligy - registrace předsevzetí pro zdravější život
- prezentace patientských organizací Ligy Alen, ŽAP, ILCO
- nabídka publikací a osvětových materiálů LPR Praha
- vyšetření zdravotního stavu a poradny (SZÚ, STOB, LPR), kontrola znamének dermatologem
- podvečerní hudební vystoupení: 16.30 Bety, Nina a Batik Boys, 18.00 Bučinské coury

VYSTOUPENÍ NA PÓDIU – PROGRAM:

Pracovní verze k 9. září 2025. Změna 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 - 11.00 Taneční vystoupení

11.00 - 12.00 Blok představení účastníků akce I. (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • STOB • VZP • patientské organizace Alen, ŽAP, ILCO

12.00 - 13.00 polední pauza na pódiu, program v parku pokračuje

13.00 - 13.15 Taneční vystoupení

13.15 - 14.15 Blok představení účastníků akce II. (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • STOB • VZP • patientské organizace Alen, ŽAP, ILCO

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