

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ !

středa 23. září 2026, Park Přátelství P9 - Prosek, 9 - 19 hod.

CELODENNÍ AKTIVITY V PROSTORU AKCE:

- workshopy pohybových aktivit pod vedením zkušených lektorů
- lukostřelba, surfařský simulátor, step, nordic walking, míčové sporty, hobby horsing, břišní tance, slack-line a další
- nová Stezka 1000 kroků ke zdraví: 30 zastávek s tipy na výlety 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
- velká on-line soutěž Ligy - registrace předsevzetí pro zdravější život
- prezentace VZP a patientských organizací
- nabídka publikací a osvětových materiálů LPR Praha
- vyšetření zdravotního stavu a poradny (SZÚ, LPR)
- dermatologická poradna
- hudební vystoupení: 16.00 Bety, Nina a Batik Boys, 17.30 Millenix Band

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)
• step • nordic walking • břišní tance • KČT Praha
- 10.45 - 12.00 Blok představení účastníků akce I.** (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • VZP • patientské organizace • 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 • VZP • patientské organizace • vyšetření SZÚ • dermatologická poradna
- 14.15 - 15.00 Blok představení workshopů II.** (vystoupení na pódiu + workshop v prostoru akce)
• step • nordic walking • břišní tance • KČT Praha
- 15.00 - 15.30 Vystoupení starosty MČ Praha 9 a předsedkyně LPR Praha**
- 16.00 - 17.00 Bety, Nina a Batik Boys** - hudební vystoupení
- 17.00 - 17.30 Blok představení workshopů III. + Blok představení účastníků akce III.**
- 17.30 - 18.30 Millenix Band** - zábavná kapela
- 19.00 Zakončení akce**