

Pravidla programu „Šedesát a víc neznamená nic“ - 2018

Přihlášení do programu:

vyplňte a podepište přihlášku v Městském informačním centru, Komenského 169 - Sýpka. Po přihlášení a zaplacení účastnického poplatku 250,- Kč obdržíte účastnickou kartu s pokyny.

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 střídat. 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: vzhledem k opravě bazénu je možné po zprovoznění bazénu čerpat 8 x 1 hod kdykoliv během doby trvání programu.
 - b) **Posilovna:** Kde: **R-fitness, Palackého 594/1**, v sousedství firmy Robe. Kdy: každé úterý a čtvrtek od 11,00 do 13,00. Instruktor bude zajištěn. Jak často: 1 hodina nejvíce 2x/měsíc.
 - c) **Cvičení:** Kde: **TJ Sport pro všechny Val. Meziříčí, tělocvična ZŠ Křižná**, cvičení pro vyšší věk. Kdy: pondělí nebo čtvrtek, 18:00 – 19:00. Jak často: nejvíce 2x/měsíc.
 - d) **Turistika:** Kde: **Klub českých turistů**, sraz na vycházky podle měsíčního plánu, který je dostupný na <http://kctvm.wz.cz/> nebo na nástěnce Klubu českých turistů u autobusového nádraží. Kdy: podle plánu vycházek. Jak často: nejvíce 2x/měsíc. Jízdné na vlak nebo autobus si hradí účastníci sami.
 - e) **Nordic Walking - severská chůze s holemi.** Kdy: **12. září** - vycházka pro začátečníky spojená s nácvičkou správné techniky chůze, okruh z Poličné do Jarcové a zpět (5km), sraz v 10:00 u benzínové pumpy v Poličné, **17. října** – Sluneční stezka na Bílou horu u Štrabmerka (5km), sraz v 10:00 před vlakovým nádražím ve Štramberku, **7. listopadu** – z Jarcové do Českovského mlýna (7km), sraz v 10:00 před Obecním úřadem v Jarcové. NW hole pro zájemce zapůjčíme na místě.
2. **Vzdělávací část:** přednášky a besedy, zaměřené na správný životní styl a kvalitu života po šedesátce. Kde: **Středisko volného času Domeček**, ul. Zd. Fibicha 287 (bývalá ZŠ). Kdy: 10:00 - 12:00 ve dnech:
 - a) **10. září:** Finanční gramotnost – přednáší Mgr. Renata Horáková
 - b) **15. října:** Zdravé stravování a diabetes – přednáší nutriční terapeutka Dagmar Černá
 - c) **12. listopadu:** Kosmetika a péče o pleť ve vyšším věku – přednáší Dana Davidová
 - d) **10. prosince:** Co umí chytré mobily a jak je využít – přednáší Mgr. René Camfrla
 - e) **17. nebo 18. nebo 25. nebo 26. září:** Nácvička sebeobrany – vedou členové Městské policie VM. Počet účastníků je v jednom dni omezen na max. 15 osob. Na jeden vybraný termín se do 10.9. zapište na <http://nspz.cz/sedesat-a-vic-neznamena-nic-2/> nebo v Informačním centru Sýpka.

Po skončení programu:

vyplněnou kartu odevzdejte do 10. ledna 2019 opět v Městském informačním centru. V lednu sdělíme termín Společenského večera pro účastníky programu, který bude spojen se slosováním účastnických karet.

*Radost z pohybu a zdraví Vám přeje Zdravé město Valašské Meziříčí a Národní síť podpory zdraví
Program „60 a víc neznamená nic“ je spolufinancován Městem Valašské Meziříčí a Zlínským krajem*

Upozornění:

Každý účastník programu musí znát svůj zdravotní stav. V případě pochybností se poradte se svým lékařem, která z pohybových aktivit je pro vás vhodná! Intenzitu cvičení přizpůsobte zdravotnímu stavu a aktuální 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 svalech nebo silnou únavu, přestaňte cvičit a odpočiňte si. Pokud potíže neustoupí nebo se opakují i při malé zátěži, vyhledejte lékaře.
