

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA ZAHÁJENÍ KAMPANĚ

# DNY ZDRAVÍ

PÁTEK

## 4. ŘÍJNA 2013

### 9:30 ~ 14:30 HODIN

KARLOVO NÁMĚSTÍ V TŘEBÍČI  
( v případě nepřízně počasí ~ budova Fórum )

Třebíč

Zdravé město

PODPORIL

Kraj Vysočina  
FOND VYSOČINY



INCOFORUM  
WWW.INCOFORUM.CZ

## CO VÁS ČEKÁ?

- Navštivte stánek **INCOFORUM, o. s.**  
~ získáte základní informace o inkontinenci. Vyškolení odborníci vám poradí při bolestech zad, při problémech s inkontinencí, pro snazší porod a překonání příznaků menopauzy apod.
- Seznámíte se s pomůckami pro zdraví ~ **MEDIPOS, LÉKÁRNA NEMOCNICE**
- **MĚŘENÍ TUKU, CUKRU, CHOLESTEROLU V KRVÍ** a ukázky 1. POMOCI  
( pouze 9:30 ~ 13:00 hodin, zajišťují studenti SZŠ )
- Zdravá chůze s **NORDIC WALKING**, prezentace výrobků Aloe vera
- **FLABÉLOS** ~ kmitající vibrační přístroj ( NB studio )
- **OCHUTNÁVKA:**
  - 1 ~ Regionálních potravin Kraje Vysočina 2013  
( zajišťuje Okresní agrární komora Třebíč )
  - 2 ~ Výrobků z biopekárny ZEMANKA ( NB studio )
  - 3 ~ Zdravých jídel ( Hotelová škola Třebíč )
  - 4 ~ Produktů sdružení Vrátka



**PŘIJĎTE SE PODÍVAT ~ PORADÍME VÁM**



**Zdravé město Třebíč**  
a obecně prospěšná společnost  
**Diana Třebíč**

pořádají zábavné a  
vzdělávací dopoledne:



## DEN SENIORŮ

### s KVĚTOU FIALOVOU

*aneb s radostí, zdravě a bezpečně  
i v seniorském věku*

**Kdy:** v úterý 1. října 2013

**V kolik:** od 9.00 do 11.30 hodin

**Kde:** Dům zahrádkářů, Švabinského 47, Třebíč

**09.00 - 09.10** - zahájení - Ing. Marie Černá (místostarostka)

**09.10 - 09.30** - taneční vystoupení folklórního souboru Okřešánek

**09.30 - 10.00** - povídání s Květou Fialovou

**10.00 - 10.20** - tanec při hudbě

**10.20 - 10.40** - Jáme zdravé a s chutí - beseda s Bc. Evou Černoorskou

– výživovou poradkyní

**10.40 - 11.00** - tanec při hudbě

**11.00 - 11.15** - Nebezpečí za dveřmi - beseda s Bc. Lucíí Šerkovou – manažerkou  
prevence kriminality MP Třebíč

**11.15 - 11.30** - tanec při hudbě

**VSTUP ZDARMA**

**Dále:**

- ochutnávka zdravé výživy (Hotelová škola Třebíč)
- prezentace organizačních nabízejících služby seniorům

K tanci a poslechu hraje supína **Paradox**.

Akce se koná u příležitosti MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ  
za finanční podpory FONDU VYSOČINA.



**MĚSTO TŘEBÍČ VE SPOLUPRÁCI S PARTNERSKÝMI ORGANIZACEMI  
PROJEKTU ZDRAVÉ MĚSTO SRDEČNĚ ZVE NA DNY ZDRAVÍ.**

**OD 1. DO 31. ŘÍJNA**

Městská knihovna v Třebíči, Hasskova ul., dětské oddělení

**VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH** – výstava prací dětí z internátu ZŠ Cyrilometodějská

**OD 4. DO 30. ŘÍJNA**

**ANALÝZA TĚLA ZDARMA** – Víte kolik je vám let a jste si tím jistí? Máte problémy s váhou, se zdravím? Nechte si změřit váš metabolický věk, množství vody v těle, množství vnitřního tuku, podkožního tuku a svalové hmoty. Naučte se více o vyvážené životosprávě a také, jak vypadat skvěle, dobře se cítit a mít spoustu energie – to vše ZDARMA po domluvě, kontakt: **Syrový Rostislav**, tel. 732 359 823, <http://pevnezdravi4.webnode.cz>



LEVITY®

[www.behnadeje.cz](http://www.behnadeje.cz)



běh proti rakovině

# běh naděje

## Třebíč 3. říjen 2013

Mimořádná humanitární nezávodní akce spojená s veřejnou sbírkou, zaměřená na podporu výzkumu rakoviny.



**slavnostní starty: 10:00 hodin a 15:00 hodin**  
**ostatní starty průběžně, poslední start - 16:00 hodin**

**starty: Tyršovy sady u sochy plk. Švece \* cíl : Sokolský stadion**



**DOPROVODNÝ PROGRAM NA  
SOKOLSKÉM STADIONU**

**[www.sokol-trebic.cz](http://www.sokol-trebic.cz)**

**Číslo účtu Běhu naděje: 5001005500/5500**

Organizátoři nenesou odpovědnost za případné úrazy účastníků.

## PÁTEK 4. ŘÍJNA

Od 9.00 do 16.00 hodin – Koření u Vrátek, Žerotínovo nám. 18, Třebíč

**OCHUTNÁVKA** – Občanské sdružení Vrátko zve na ochutnávku domácího chleba s pomazánkami připravenými z originálního Davídkova koření a také na speciální ledový čaj. Akce se koná v občudku s kořením.

## SOBOTA 5. ŘÍJNA

**DEN SENIORŮ na Karlově náměstí v TŘEBÍČI** (od 13 hodin)

## NEDELE 6. ŘÍJNA

Od 19.15 do 20.15 hodin, tělocvična bazénu Laguna

**EUROPEAN Tae Bo intro** – European Tae Bo® jedná se o skupinové cvičení s rychlou hudbou určené pro posílení všech svalů v těle, **lekce ZDARMA**, Richard Kolek, [www.taebo.trebic.net](http://www.taebo.trebic.net)

## PONDĚLÍ 7. ŘÍJNA

Od 9.00 hodin - Městská knihovna Třebíč, Hasskova ul. sál hudebního oddělení

**VÝŽIVA PRO SENIORY** – přednáška trebičské výživové poradkyně Jarmily Bocanové. Spojeno s ochutnávku vhodné stravy. Akce je součástí grantového projektu „Na cestě za zdravím“ finančně podpořeného z GS ZM Třebíč 2013.

17.00 – 19.00 hodin – Red – Gym Račerovická

**TAI CHI** – relaxace v pohybu, protažení celého těla, zdravotní cvičení pro všechny věkové kategorie – ukázková hodina **ZDARMA**, lektorka Jana Roubcová, tel. 737 938 820.

Od 20.00 do 21.00 hodin – Red – Gym Račerovická, Třebíč

**AIKIDO** – PÁDOVÉ TECHNIKY, PREVENCE PÁDOVÝCH ÚRAZŮ, vstup **ZDARMA**. Bližší informace Renda Novotný, tel. 604 143 627.

## ÚTERÝ 8. ŘÍJNA

Od 9.00 do 14.00 hodin – Komenského nám. 12, sídlo Centra pro zdravotně postižené vedle autobusového nádraží

**MÁTE PROBLÉMY SE ZRAKEM A ZNÁTE POMŮCKY, KTERÉ VÁM MOHOU POMOCI?** – prezentace kompenzačních pomůcek pro osoby se zrakovým postižením, odborné sociální poradenství, ukáзка práce vodícího psa, možnost vyzkoušení pomůcek a prostorové orientace (chůze s holí).

Studio ALLNESS, Jihlavská brána 1/10, Třebíč

**BODYSTYLING nebo LYMFOFEN** – přijďte si vyzkoušet **ZDARMA**, nutno předem telefonicky objednat na tel. 774 227 735, [www.allness.cz](http://www.allness.cz)

Od 10.00 do 14.00 hodin – Vltavínská 1289/10, DIANA Třebíč, o. p. s. kontaktní kancelář, Poliklinika suterén pod stomatologií, bezbariérový přístup - výtah

**DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ DIANA** – informace o poskytovaných službách, možné spolupráci, k dispozici letáčky: Rady pro seniory aneb bezpečně i v seniorském věku, Rady pro seniory – Jáme zdravé a s chutí. Možnost zapojit se do Rotopedtours a Pěškotours. Bližší informace podá: **Mgr. Jiřka Švaříčková**, vedoucí pečovatelské služby tel. 728 168 405 nebo 568 808 228. [www.domacipomoc-diana.cz](http://www.domacipomoc-diana.cz)

Od 10.00 do 17.00 hodin – Třebíč, Manž. Curieových 657

## **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ ve STUDIU RELAXACE TĚLA A DUŠE** –

ZDARMA masáž zad jadeitovými válci na infratermálním lehátku Starjett, ZDARMA poradenství a diagnostika automatickou kresbou a andělskými kartami, ZDARMA harmonizace a léčení čaker, těla a duše, v tento den zakoupíte dárkové poukazy se slevou 30 %. **Nutná rezervace, tel. 604 759 143, Jana Sarah Buchtová, [www.relaxacetelaaduse.cz](http://www.relaxacetelaaduse.cz)**

Od 17.00 do 18.00 hodin, **Středisko pohybu a zdraví, Fr. Hrubína, Třebíč**

**ZUMBA** – téměř 60 minut pohybu naplánovaného tak, aby se střídalo tempo dynamičtější a volnější, mohli jste tančit, posilovat nebo jen tak blbnout a přitom všem spalovat kalorie, tvarovat tělo, zlepšovat koordinaci a poslouchat skvělou hudbu. Vhodné pro úplné začátečníky i pokročilé. Vede taneční lektor, trenér zumba instruktor Ing. Jiří Bánovský. Kapacit omezena, ukázková hodina **ZDARMA, info a rezervace na tel. 776 282 530, lze i SMS nebo e-mail: [TanecniSkolaAura@seznam.cz](mailto:TanecniSkolaAura@seznam.cz), [www.TanecniSkolaAura.cz](http://www.TanecniSkolaAura.cz)**

Od 18.00 do 19.00 hodin, **státní gymnázium Třebíč vchod tělocvičnou**

**TAI CHI** – relaxace v pohybu, protažení celého těla, zdravotní cvičení pro všechny věkové kategorie – ukázková hodina **ZDARMA, lektorka Iva Filippiová, tel. 607 608 938**

Od 19.15 do 20.15 hodin, **tělocvična bazénu Laguna**

**EUROPEAN Tae Bo power** – lekce **ZDARMA**, European Tae Bo® jedná se o skupinové cvičení s rychlou hudbou určené pro posílení všech svalů v těle. **Lektor Richard Kolek, [www.taebo.trebic.net](http://www.taebo.trebic.net)**

## *STŘEDA 9. ŘÍJNA*

V 8.00 a v 10.00 hodin – **Městská knihovna v Třebíči, Hasskova ul. dětské oddělení**

**FRIKULÍN? Mac DONALD TO Z TEBE NEUDĚLÁ** – určeno pro děti ze ZŠ, beseda pro náctileté, jak být tree, cool, in, konkrétně: co jíst a nejíst, proč se hýbat. **Povídání s výživovou poradkyní Jarmilou Bocanovou.** Každé dítě obdrží zdarma zdravou svačinku. Alce je součástí projektu „Na cestě za zdravím“ finančně podpořeného z GS ZM Třebíč 2013

Od 8.00 do 17.00 hodin – **Třebíč, Komenského nám. 12 (vedle autobusového nádraží)**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V CENTRU PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KRAJE VYSOČINA** – informace o poskytovaných službách, sociální poradenství, prezentace kompenzačních půjčovny Centra

Od 15.00 do 16.00 hodin – **Studio Jóga Třebíč Mirka Nahodilová, tělocvična na Karlově nám. 15/9**

**JÓGA** – lekce **ZDARMA**, nutno se objednat, **rezervace na tel. 604 592 126 nebo 605 207 749, e-mail: [info@jogatrebic.cz](mailto:info@jogatrebic.cz), fcb: <http://www.facebook.com/JogaTrebic>**

Od 19.00 do 20.00 hodin – **tělocvična SŠ stavební**

**PILATES** – ukázková hodina zdarma, lektorka Hanka Toufarová, tel. 604 386 227, [www.pilatestrebic.cz](http://www.pilatestrebic.cz)

Od 20.00 do 21.00 hodin – **Red gym, ul. Račerovická Třebíč**

**AIKIDO** – SEBEOBRANA PRO VEŘEJNOST, vstup **ZDARMA**, bližší info Renda Novotný, tel. 604 143 627, [www.aikido-trebic.cz](http://www.aikido-trebic.cz)

18.30 – 19.30 hodin – **ZŠ Kpt. Jaroše Třebíč, vchod ze zadu tělocvičnou**

**TAI CHI** – relaxace v pohybu, zdravotní cvičení pro všechny věkové kategorie – **ZDARMA, lektorka Hana Vilímková, tel. 607 867 313**

## *ČTVRTEK 10. ŘÍJNA*

**Studio ALLNESS, Jihlavský brána 1/10, Třebíč**

**BODYSTYLING, LYMFOFEN** – přijďte si vyzkoušet zdarma, nutno předem telefonicky objednat na tel. 774 227 735, [www.allness.cz](http://www.allness.cz)

Od 10.00 hodin – **Městská knihovna v Třebíči, pobočka Modřínová**

**ZACVIČME SI MEZI KNIHAMÍ** – akce je určena pro děti ze ZŠ Benešova

Od 18.00 hodin – Státní gymnázium Třebíč, vchod z boku tělocvičnou

## **MĚŘENÍ TUKU A KONZULTACE VHODNÉHO ZPŮSOBU HUBNUTÍ POD ODBORNÝM DOHLEDEM BEZ VÝŽIVOVÝCH DOPLŇKŮ**

– ZDARMA – i v Třebíči máte možnost podobného vedení jako v pořadu „Jste to, co jíte“ a to za rozumnou cenu bez televizních kamer. Přijďte si pro bližší informace o individuální terapii a možnosti využití příspěvku pojištěn, kontakt **Mgr. Zdeňka Bartošová**, tel. 604 164 832, [www.hubnemevtrebici.cz](http://www.hubnemevtrebici.cz)

Od 18.30 do 19.30 hodin – Zápodomoravská VŠ v Borovině, vchod zezadu tělocvičnou

**TAI CHI** – relaxace v pohybu, zdravotní cvičení pro všechny věkové kategorie – ZDARMA, lektorka **Iva Fillipiová**, tel. 607 608 938

Od 20:30 do 21:30 hodin – Středisko pohybu a zdraví, Fr.Hrubina 1, Třebíč

## **LATINSKO-AMERICKÉ TANCE POUZE PRO ŽENY**

– Ženy a dívky se v první části hodiny učí základním krokům, principům a rytmům těchto tanců tak, aby si je mohly zatancovat i s partnerem, ve druhé se pak věnují choreografii, která je určena pro sólo tancování bez partnera a v níž se mohou více realizovat jako ženy. Vhodné pro úplné začátečníky i pokročilé. Vede **taneční lektor a trenér Ing. Jiří Bánovský**. Kapacita omezena. **Zkušební hodina ZDARMA**. **Info a rezervace na tel. 776 282 530, lze i SMS, nebo e-mail: [TanečniSkolaAura@seznam.cz](mailto:TanečniSkolaAura@seznam.cz), [www.TanečniSkolaAura.cz](http://www.TanečniSkolaAura.cz)**

# *PÁTEK 11. A SOBOTA 12. ŘÍJNA*

Dvoudenní program pro rodiny s dětmi:

*PÁTEK 11. ŘÍJNA*

## **VÝCHOVA A VZTAHY V RODINĚ**

Poradna Ruth Třebíč, ul. Vltavinská 1376, Třebíč, (Dům s pečovatelskou službou)

Od 9.30 do 11.30 hodin

**VÝVOJ DÍTĚTE OD NAROZENÍ DO 3 LET** – beseda s praktickými ukázkami technik na podporu psychomotorického vývoje dětí pod vedením speciální pedagožky **Bc. Zdenky Šrámkové**

Od 17.30 do 19.00 hodin

**JAK NAUČIT SEBE I SVÉ DÍTĚ SPRÁVNĚ JÍST** – přijďte si ujasnit zásady správné sklady jídelníčku a vyvrátit některé mýty o výživě, lektorka: **Mgr. Zdeňka Bartošová** (výživová specialista i na kurzy snižování hmotnosti)

Dvoudenní program pro rodiny s dětmi:

*SOBOTA 12. ŘÍJNA*

Od 9.00 do 9.30 hodin

## **ZÁŽITKOVÝ PROGRAM NA PODPORU RODINNÉHO ŽIVOTA**

– program pro rodiče s dětmi pod vedením psycholožky **Mgr. Marcely Blažkové**

Od 9.30 do 10.00 hodin

**DUCHOVNÍ SLOVO KNĚZE JAKUBA HOLÍKA** – tematicky zaměřené k programu

Od 10.00 do 12.00 hodin

## **ROZDÍLNOST VNÍMÁNÍ SITUACÍ V RODINĚ ANEB CO OČEKÁVAJÍ RODIČE A CO OČEKÁVÁ DÍTĚ**

– přednáška zakončená zážitkovým workshopem pod vedením **Mgr. Dagmar Kučerové a Petry Veselé**

Od 13.00 do 15.30 hodin

**NEÚPLNÁ RODINA A VZTAHY** – přednáška **PhDr. PaedDr. Jany Matějkové** zaměřená na posílení rodičovských kompetencí. Důraz kladen na výchovu dětí, podporu vztahů a prevenci citového strádání

## SOBOTA 12. ŘÍJNA

Od 9.00 do 16.00 hodin – Křížkovského 23, Třebíč

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V NB STUDIO** – přijďte si vyzkoušet cvičení v dámském fitness studiu, Vacushape, Vacutherm a Fiveriders ZDARMA, **nutno objednat na tel. čísle 775 251 858!!** Dále v tento den sleva na všechny permanentky a hubnoucí balíčky 20 %. **Více info na [www.nbstudio.cz](http://www.nbstudio.cz), Jarmila Bocanová**

## PONDĚLÍ 14. ŘÍJNA

Od 18.15 do 19.15 hodin – Studio zdraví a pohybu, Fr. Hrubína Třebíč

**LEKCE NA NESTABILNÍCH PLOCHÁCH** – vhodná pro ty, kteří chtějí posílit partie středu těla a zároveň se uvolnit. Cvičení je zaměřené celistvě, jak na fyzický stav – posilování svalů a jejich relaxace, tak na mentální stav – uvolnění mysli. Při tomto cvičení se naučíte správně propojovat dech s pohybem, což je důležité pro zdraví a vitalitu každého z nás. **Lecke ZDARMA. Vede Hanka Nováková.**



Od 20.00 do 21.00 hodin, Redgym - Račerovická ul., Třebíč

**AIKIDO** – ZDRAVOTNÍ A PROTAHOVACÍ CVIČENÍ - vstup ZDARMA, bližší informace podá Renda Novotný, tel. 604 143 627, [www.aikido-trebic.cz](http://www.aikido-trebic.cz)

## ÚTERÝ 15. ŘÍJNA

Od 17.00 do 18.00 hodin – Fitcentrum Bílý Králík, Říповská 1044, Třebíč

**CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ A ŽENY PO PORODU** – ZDARMA pro těhulky. Cvičení je zaměřeno na cviky ke zpevnění těla a posílení pánevního dna, nácvik správného dýchání. Účinné protažení a ukázka úlevových poloh od bolestí zad. **Vede lektorka Bc. Veronika Dvoranová**, porodní asistentka a poradkyně pro výživu, **rezervace na tel. čísle 725 269 123**

Od 18.15 do 19,15 hodin – Středisko zdraví a pohybu, Fr. Hrubína Třebíč

**REHABILITAČNÍ CVIČENÍ NA ČOČKÁCH** – balanční čocky s masážními výstupky jsou ideální pro zlepšení koordinace, pohyblivosti a uvolnění. Mohou se využívat jako nácvik správného držení těla a jako prevence různých disbalancí. Cílem je, aby se klient cítil přirozeně odpočatý a plný síly. Ve cvičení se můžete setkat s metodami jako pilates, powerjoga, gyrometoda a Tantra Dance Mistra Edgara Ta. **Lecke ZDARMA.**



## STŘEDA 16. ŘÍJNA

Od 15.00 do 16.00 hodin – Studio Jóga Třebíč Mirka Nahodilová, tělocvična na Karlově nám. 15/9

**JÓGA** – lekce ZDARMA, nutno se objednat, rezervace na tel. 604 592 126 nebo 605 207 749, e-mail: [info@jogatrebic.cz](mailto:info@jogatrebic.cz), fcb: <http://www.facebook.com/JogaTrebic>

Od 18.00 do 19.00 hodin – Středisko zdraví a pohybu, Fr. Hrubína Třebíč

**DYNAMICKÉ NESTABILNÍ PLOCHY – TERABENDY – REHABILITAČNÍ PILATES** – cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Účelem je posílení centra – jádra těla tzv. „Gürtel“, nebo „Power house“.

Důraz je kladen na správné dýchání, které okysličuje svaly a tím je podporován krevní oběh, správným cvičením pak docílíme štíhlý a pevný pas. Cvičení tohoto druhu dodává energii a tím člověk zpomaluje stárnutí. Nejsou používána přílišná opakování až do únavy svalů, naopak vytváří se systém, který pozvolným vypracováním jednotlivých svalových skupin dosahuje harmonického celku. **Lecke ZDARMA, vede Hanka Nováková**



Od 19.00 do 20.00 – Středisko zdraví a pohybu, Fr. Hrubína Třebíč

**LATINO HOT** – Taneční lekce využívající latinsko-americké rytmy a pohyby, která spojuje účinný „spalovací“ trénink s tancem a zábavou. Lekce ZDARMA, vede Hanka Nováková

Od 19.00 hodin – Křížkovského 23, Třebíč

**KRUHOVÝ TRÉNINK V NB STUDIU** – přijďte si vyzkoušet cvičení v dámském fitness studiu ZDARMA, více info na [www.nbstudio.cz](http://www.nbstudio.cz), objednávky na tel. 775 251 858, Jarmila Bocanová

Od 20.00 do 21.00 hodin, Redgym, Račerovická ul. Třebíč

**AIKIDO** – SEBEOBRANA PRO VEŘEJNOST – vstup ZDARMA, bližší info: Renda Novotný, tel. 604 143 627, [www.aikido-trebic.cz](http://www.aikido-trebic.cz)

## ČTVRTEK 17. ŘÍJNA

Od 18.00 do 19.00 hodin – Středisko zdraví a pohybu, Fr. Hrubína Třebíč

**CVIČENÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH** – fitball (gymball) je způsob cvičení, který se provádí za pomoci velkých nafukovacích míčů. Cvičení má velkou výhodu v tom, že ho mohou provozovat všichni - na míčích se může cvičit s malými dětmi, ale je vhodné i pro starší lidi, ženy s nadváhou nebo dokonce i těhotné. Cvičení je vhodné u lidí s dýchacími obtížemi.

Lekce ZDARMA

Od 18.30 do 19.30 hodin – Gymnázium Třebíč, vchod z boku tělocvičnu

**CVIČENÍ PRO PLNOŠTÍHLÉ S MOŽNOSTÍ MĚŘENÍ TUKU NA PŘÍSTROI OMRON ZDARMA** – cvičení zaměřené na redukci hmotnosti, tvarování rizikových partií, jednoduché krokové variace v kolektivu stejně naladěných lidí. Hodina se skládá z půl hodiny aerobní zátěže vhodné ke spalování tuku a půl hodiny posilování, proložené vhodným protažením. – lektorka Mgr. Eva Vomelová, tel. 604 116 705, mail: [bartosova@hubnemvtrebici.cz](mailto:bartosova@hubnemvtrebici.cz), [www.hubnemvtrebici.cz](http://www.hubnemvtrebici.cz)



## PÁTEK 18. ŘÍJNA

Od 9.00 do 16.00 – Koření u Vrátek, Žerotínovo nám. 18, Třebíč

**OCHUTNÁVKA** – Občanské sdružení Vrátko zve na ochutnávku domácího chleba s pomazánkami připravenými z originálního Davidkova koření a také na speciální ledový čaj. Akce se koná v občůdku s kořením.

Od 19.00 do 20.00 hodin – tělocvična Katolického gymnázia Třebíč

**ROPE SKIPPING** – skákání přes speciální švihadla různých délek. Cvičení určeno pro děti, ženy i muže. Pořádá TJ SOKOL Třebíč. S sebou dobré sportovní boty. ZDARMA.

## SOBOTA 19. ŘÍJNA

Od 6.00 do 10.00 start v Třebíči, v klubovně KČT u Babáku

**POCHOD PODZIMNÍM HORÁCKEM** – 38. ročník turistického pochodu, který vede přes „Syenitové skály a „Lenina“ v Budíkovcích, trasy jsou pěší i cyklo, koná se za každého počasí, bližší informace podá: Ladislav Tomáš, mobil 776 143 134, leták ke stažení na [www.iv.kct.cz](http://www.iv.kct.cz)

Od 15.00 hodin start na zastávce MHD, Komenského nám. u budovy autobusového nádraží

**VÝŠLAP ZA MINERALOGEM** – akce vhodná i pro děti. Cesta za sběratelem minerálů, který předvede exponáty ze své sbírky a dovede o nich poutavě vyprávět.

Od 18.00 do 19.00 hodin – Adventní dům v Třebíči, Jungmannova 16

**PĚT JAZYKŮ LÁSKY** – přednáška – pochopení jazyku lásky vašeho partnera může být klíčem k tomu, aby váš vztah mohl být krásnější a hlubší. Obě akce jsou ZDARMA a bez přihlašování. Pořádá Klub zdraví.

Více info na tel. 603 840 964, nebo klubtr@seznam.cz, <http://www.klubyzdravi.cz>