

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ !

středa 18. září 2024, 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
- Zdravé svačinky a Lesní mysl pro celou rodinu
- chůze a skoky pro zdraví o rekord „Kam až společně dojdeme/doskáčeme?“
- skákací hrad pro děti
- lezecká stěna (od 13.00 hod.)
- hudební a taneční vystoupení
- velká on-line soutěž Ligy - registrace předsevzetí pro zdravější život
- prezentace Klíč k pohybu a patientské organizace Ligy Alen a ŽAP
- nabídka publikací a osvětových materiálů LPR Praha
- odborné poradny a vyšetření zdravotního stavu (SZÚ, STOB, LPR)
- podvečerní hudební vystoupení: 16.00 Bety, Nina a Batik Boys, 18.00 Jana Rychterová a spol.

VYSTOUPENÍ NA PÓDIU – PROGRAM:

Pracovní verze k 9.9. Změna programu vyhrazena! U vystoupení může docházet k čas. posunům.

- 9.00 - 9.15 Zahájení akce** - moderátor + zástupce pořadatele
Představení akce, všech programových aktivit, soutěže Vykročte a pořadatele
- 9.15 - 10.15 Blok představení workshopů I.** (vystoupení na pódiu + workshop v prostoru akce)
• břišní tance • nordic walking • žonglování • step • KČT Praha
- 10.15 - 10.30** Hudební vystoupení
- 10.30 - 12.00 Blok představení účastníků akce I.** (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • Lesní mysl pro celou rodinu • Zdravé svačinky • STOB • Klíč k pohybu • patientské organizace Alen a ŽAP
- 12.00 - 13.30 polední pauza*
- 13.30 - 13.45** Hudební vystoupení
- 13.45 - 14.45 Blok představení workshopů II.** (vystoupení na pódiu + workshop v prostoru akce)
• břišní tance • nordic walking • žonglování • step • KČT Praha
- 14.45 - 16.00 Blok představení účastníků akce II.** (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)
• Zdravá 5 • Lesní mysl pro celou rodinu • Zdravé svačinky • STOB • Klíč k pohybu • patientské organizace Alen a ŽAP
- 16.00 - 16.45 Bety, Nina a Batik Boys** - hudební vystoupení
- 16.45 - 17.00** Vystoupení zástupce MČ Praha 9 a předsedkyně LPR Praha
- 17.00 - 18.00 Blok představení workshopů III. + Blok představení účastníků akce III.**
- 18.00 - 19.00 Jana Rychterová a spol.** - hudební vystoupení
- 19.00** Zakončení akce