

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ !

středa 2. října 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
- 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, 17.30 Jana Rychterová a spol.

VYSTOUPENÍ NA PÓDIU – PROGRAM:

Změna programu vyhrazena! U vystoupení může docházet k časovým posunům.

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 (orientální tanec)

11.00 - 12.00 Blok představení účastníků akce I. (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)

• Zdravá 5 • STOB • Klíč k pohybu • patientské organizace Alen a ŽAP

12.00 - 13.30 polední pauza na pódiu, program v parku pokračuje

13.30 - 13.45 Taneční vystoupení

13.45 - 14.45 Blok představení účastníků akce II. (vystoupení na pódiu + pozvání ke stánku)

• Zdravá 5 • STOB • Klíč k pohybu • patientské organizace Alen a ŽAP

14.45 - 16.00 Blok představení workshopů II. (vystoupení na pódiu + workshop v prostoru akce)

• břišní tance • nordic walking • žonglování • step • KČT Praha

16.00 - 17.00 Bety, Nina a Batik Boys - hudební vystoupení

16.30 - 16.40 Vystoupení starosty MČ Praha 9 a předsedkyně LPR Praha

17.00 - 17.30 Blok představení workshopů III. + Blok představení účastníků akce III.

17.30 - 18.30 Jana Rychterová a spol. - hudební vystoupení

19.00 Zakončení akce