

# 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**