

Občanské sdružení Cestou vůle  
386 01 Strakonice, Svatopluka  
Čecha 1324, tel.: 601 554 219,  
383 333 465

## ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI

Od 1. ledna 2013

ul. Lidická 194, číslo dveří 227

Zveme všechny děti předškolního věku včetně jejich rodičů.

Nabízíme podpurná opatření rodinám znevýhodněným nebo

ohroženým sociálním vyloučením s cílem zapojení se do aktivního ekonomického, sociálního a kulturního života.

Projekt je realizován v rámci grantového programu „Podpora sociálního začleňování osob ohrožených sociálním vyloučením na území Jihočeského kraje 2013“.



## DDM Strakonice

www.ddmstrakonice.cz

VAŠE MÍSTO  
PRO VOLNÝ ČAS

6. 10. **Florbalový turnaj mladší žáci** – oblouková hala v Máchově ul., od 9 hod.
13. 10. **Florbalový turnaj juniorů** – oblouková hala v Máchově ul., od 10 hod.
19. 10. **Pyžamová párty** – DDM Na Ohradě, od 15.00 hod.
20. 10. **Florbalový turnaj mužů „A“** – oblouková hala v Máchově ul., od 8 hod.
- 27.–29. 10. **Podzimní prázdniny na Zálesí** – soustředění break–dance a deskových her. Informace: schovanec@ddmstrakonice.cz, hadrava@ddmstrakonice.cz
29. 10. **Koně Štětice** – uzávěrka přihlášek do úterý 22. 10. Informace: hrdlickova@ddmstrakonice.cz
29. 10. **Den plný her** – CEV Podskalí od 8.00 do 16.00 hod. Přírodovědné hry a kvízy, krmení zvířátek, sportovní a pohybové hry, vycházka do okolí. Program se může změnit dle počasí. Info na www.ddmstrakonice.cz. Vstupné 120 Kč (oběd, svačina, materiál a dozor). S sebou sportovní oblečení a láhev na pití. Přihlášky do 23. 10. Kontakt: T. Kulhová, 383 332 956, 724 318 643, kulhova@ddmstrakonice
30. 10. **Prázdninové hrátky** – DDM Na Ohradě od 8.00 do 16.00 hod. Cena 100 Kč (oběd, materiál a dozor), přihlášky do 22. 10. Info: hrdlickova@ddmstrakonice.cz

## PREVENČÍ K ZÁBAVĚ A ZÁBAVOU K PREVENČÍ

Projekt probíhá v rámci programu: Prevence drogové kriminality v příhraničí, který je financován Ministerstvem vnitra České republiky a byl zahájen 1. 7. 2013.

V rámci tohoto projektu byli 27. září 2013 v sále TJ Sokol podpořeni žáci 8. a 9. ročníků základních škol ve Strakonících.

Žáci se zúčastnili interaktivní besedy, která byla zaměřena na tematické celky: Drogy a zákon; Proč ne drogy; Odhal drogovou kriminalitu. Závěrem každý žák obdržel informační letáček a herní CD buď v českém, nebo vietnamském, případně romském jazyce.

Více informací naleznete na [www.cestouvule.cz](http://www.cestouvule.cz).

# DNY ZDRAVÍ 2013

## 1.- 10. října

Sobota 5. října od 8.30 do 12.00 hod.

**TUŽME SE!** – Cvičte s námi kamarádi aneb Pohyb je život Sokolovna Strakonice. Ukázky sportovních činností a soutěže. Pro děti všech kategorií. (Pořádá TJ SOKOL Strakonice)

Neděle 6. října, od 10.00 hod.

**Tužme se s otužilci**

Schody u lávky u pivovaru. Informace o otužování (jak začít, zásady). Pro alespoň trochu trénované možnost smočit se s otužilci. (Pořádají otužilci TJ Fezko Strakonice)



### Tužme se sportem

Úterý 1. října a 8. října od 16.00 hod.  
**Posilovací stroje na Podskalí**  
Hodinka cvičení pro seniory.  
(Pořádá Rada seniorů)

Pátek 4. října a neděle 6. října  
**Tužme se s diabetem i na kole**  
Sraz vždy v 8.15 s vlastním kolem u lávky u pivovaru. Cíl výpravy: pátek – Žižkova mohyla u Sudoměře, neděle – Hoslovice. Měření glykemie před a po akci.  
(Pořádá Svaz diabetiků)

Pátek 4. října – neděle 6. října  
**Sportuj na Virtě**  
Možnost bezplatného využití tenisového kurtu (nutno předem objednat – tel.: 773 215 576). V pátek 4. 10. od 17.00 hod. fotbalové hřiště otevřeno pro veřejnost s možností zapůjčení sportovního vybavení. Zároveň proběhne společný Běh zdraví.  
(Pořádá TJ Dražejov)

Sobota 5. října  
**Plavání zdarma**  
V hodinách pro veřejnost, plavecký stadion. (Pořádá STARZ)

Sobota 5. října, od 10.00 hod.  
**Běh okolo Kuřidla**  
Od 8.30 do 9.30 hod. registrace. Závod v přespolním běhu – Memoriam Františka Kováře.  
(Pořádá SKI – KLUB Strakonice)

Úterý 8. října a čtvrtek 10. října  
**Kuželky zdarma**  
Plánkova 31 (u restaurace Protivínská). Nutné přezůvky a domluva času předem, tel.: 603 730 847.  
(Pořádá TJ Fezko Strakonice)

Úterý 8. října od 16.00 hod.  
**Veřejné bruslení zdarma**  
Od 16.00 do 18.30 hod., zimní stadion. Rodiče s dětmi do 17.00 hodin, pro ostatní 17.30–18.30 hodin.  
(Pořádá STARZ)

Čtvrtek 10. října od 13.45 hod.  
**Pochod pro zdraví**  
Sraz ve 13.45 hod. na parkovišti u budovy SZDP, Stavbařů 213. Trasa Přední Zborovice – Strakonice.  
(Pořádá Sdružení zdravotně postižených ve Strakonících)

### Zdraví a prevence

Pátek 4. října od 16.00 hod.  
**Kurz první pomoci s osvědčením**  
Mateřské centrum Beruška, Lidická 194, 1. patro.  
(Pořádá Mateřské centrum Beruška)

Pondělí 7. října od 18.00 hod.  
**Vaříme bez cholesterolu**  
Restaurace Baobab, Bavorova 20.

Přednáška spojená s ukázkami přípravy a ochutnávkou bezcholesterolových potravin.  
(Pořádá Zdraví U Hroznu)

Pátek 11. října od 14.00 hod.  
**Farmářské trhy s Burzou zdravého životního stylu a ekologie**  
I. nádvoří strakonického hradu. Burza organizací, které se zabývají aktivitami zdravého životního stylu a zdravé výživy. Součástí bude i informační stánek Ekoporadny s tematikou zdravého a bezmasného stravování.  
(Pořádá Šmidingerova knihovna)

### Dny otevřených dveří, nábor, setkání a jiné

Pátek 4. října 12.00–16.00 hod.  
**Testování na infekční onemocnění pro veřejnost**  
Předtestové poradenství, testy pro veřejnost – cílem je předat informace o vzniku onemocnění, o prevenci, o možnostech včasné diagnostiky a léčby těchto chorob.  
(Pořádá KC Prevent Strakonice)

Sobota 5. října dopoledne  
**Land artová dílna na Podskalí**  
Tvořivá dílna s přírodními materiály a informačními materiály o environmentální senzitivitě.  
(Pořádá CEGV Cassiopeia Strakonice)

Úterý 8. října od 9.00 do 15.00 hod.

**Den otevřených dveří v Jihočeském centru pro zdravotně postižené**  
Klubovna SZDP v ČR, Stavbařů 213  
(Pořádá Jihočeské centrum pro zdravotně postižené Jihočeského kraje, o.p.s.)

Středa 9. října 10.00–17.00 hod.  
**Den otevřených dveří v KC Prevent**  
Od 10.00 do 15.00 hod., Kontaktní centrum Prevent, Komenského 174.

Akce pro širokou veřejnost, se zaměřením na služby Preventu a informace o drogové problematice.  
(Pořádá KC Prevent Strakonice)

### Akce pro klienty

Pátek 4. října – neděle 6. října  
**Tužme se v domácím prostředí**  
Ukázky tělesných a duševních cvičení u klientů domácí péče a výuka rodinných příslušníků.  
(Pořádá Domácí péče ČČK, o.p.s.)

Úterý 8. října od 11.30 hod.  
**Bowling mezi Fokusy**  
Bowling club – restaurace HAI. V rámci Týdnů duševního zdraví.  
(Pořádá Fokus – Písek, pobočka Strakonice)