

# VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ !

úterý 10. října 2023, Park Přátelství P9 - Prosek, 9 - 18 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 pro zdraví - rekord "Kam až společně dojdeme?"
- skákací hrad pro děti
- velká on-line soutěž Ligy - registrace předsevzetí pro zdravější život
- prezentace aktivit patientských organizací
- nabídka publikací a osvětových materiálů LPR Praha

## VYSTOUPENÍ NA PÓDIU - PROGRAM:

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

- 9.00 Zahájení akce - moderátor, zástupce pořadatele, představení programových aktivit
- 9.15 Břišní tance - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 9.30 Nordic walking - představení na pódiu (následuje workshop v prostoru akce)
- 9.45 Žonglování - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 10.00 Klub českých turistů - představení na pódiu (následují aktivity v prostoru akce)
- 10.15 Zdravá 5 (Nadační fond Albert) - představení na pódiu, probíhají aktivity na akci
- 10.30 Představení činnosti pořadatele akce - LPR Praha
- 10.45 Informace o kampani Vykročte s Ligou ke zdraví! a soutěži
- 11.00 Kondiční zpevňovací cvičení
- 11.15 Představení patientských organizací: ALEN - ženy s rakovinou prsu
- 11.30 Představení patientských organizací: FIT-ILCO Praha
- 11.45 Představení patientských organizací: ŽAP - ženy s onkologickým onemocněním
- 12.00 Břišní tance - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 12.15 Nordic walking - představení na pódiu (následuje workshop v prostoru akce)
- 12.30 Žonglování - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 12.45 Klub českých turistů - představení na pódiu (následují aktivity v prostoru akce)
- 13.00 Zdravá 5 (Nadační fond Albert) - představení na pódiu, probíhají aktivity na akci
- 13.15 Představení patientských organizací: ALEN - ženy s rakovinou prsu
- 13.30 Představení patientských organizací: FIT-ILCO Praha
- 13.45 Představení patientských organizací: ŽAP - ženy s onkologickým onemocněním
- 14.00 Představení činnosti pořadatele akce - LPR Praha
- 14.15 Žonglování - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 14.30 Nordic walking - představení na pódiu (následuje workshop v prostoru akce)
- 14.45 Step - vystoupení TS ANDREA (následuje workshop v prostoru akce)
- 15.00 Vystoupení místostarostky Prahy 9 MgA. Kamily Matějkové a zástupců pořadatele
- 15.15 Břišní tance - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 15.30 Klub českých turistů - představení na pódiu (následují aktivity v prostoru akce)
- 15.45 Step - vystoupení TS Andrea (následuje workshop v prostoru akce)
- 16.00 Taneční oddělení DDM Praha 9: K-pop
- 16.15 Představení patientských organizací
- 16.30 Taneční oddělení DDM Praha 9: irské tance
- 16.45 Nordic walking - představení na pódiu (následuje workshop v prostoru akce)
- 17.00 Žonglování - vystoupení (následuje workshop v prostoru akce)
- 17.15 Step - vystoupení TS ABDREA (následuje workshop v prostoru akce)
- 17.30 Klub českých turistů - představení na pódiu (následují aktivity v prostoru akce)
- 17.45 Břišní tance - vystoupení
- 18.00 Zakončení akce