FESTIVAL ZDRAVIA ČADCA

4.JÚL 2026 MATIČNÉ NÁMESTIE

HLAVNÉ PÓDIUM – DOM KULTÚRY

- **10:00 - 10:15** Otvorenie IV. ročníka Festivalu zdravia Čadca
- **10:30 - 11:15** Vystúpenie Fíha Tralala
- **16:00 - 16:45** Vystúpenie Tancujúce tigríky
- **16:45 - 17:20** Tigríkovská diskotéka
- **17:30 - 18:30** Workshop Dropamin Shuffle Academy
- **18:30 - 20:30** Sunset Party DJ Milan Lieskovský
- **21:00** ŠTART Nočného behu zdravia
- **22:30** Vyhlásenie výsledkov Nočného behu zdravia
- **23:00** Svetelná show Barbora Buchtová

KINOSÁLA – DOM KULTÚRY

- **15:00** Keď život chutí (7+) — Detský animovaný film o dospievaní, jedle a sebaprijatí (80 min.)
- **18:00** V sieti (15+) — Film o sexuálnych predátoroch na internete (100 min.)

POHYBOVÁ ZÓNA – MATIČNÉ NÁMESTIE

- **10:00 - 10:45** Cvičenie pre seniorov Renáta Šplhaková
- **11:00 - 13:00** Predškolská gymnastika Gymnastika Kysuce
- **13:00 - 13:45** Fitshaker cvičenie Dominika Hudáková
- **14:00 - 14:45** Detské cvičenie Gymnathlon
- **15:00 - 15:30** Strong Nation cvičenie Vierka Krčmáriková
- **16:00 - 18:00** Zumba párty Vierka Krčmáriková, Michaela Šurabová, Veronika Mrázová, Radka Golasová

DUŠEVNÉ ZDRAVIE – ESTRÁDNA SÁLA DOM KULTÚRY

- **08:00 - 09:00** Ranná jóga Veronika Poláčková Active Studio
- **10:00 - 10:45** Relaxačné cvičenia Centrum poradenstva a prevencie Čadca
- **11:00 - 11:45** Keď o intimite učia internety Tlakový hrniec
- **13:00 - 13:45** Budovanie a udržanie psychickej odolnosti IPčko
- **14:00 - 15:30** Nástrahy sociálnych sietí Vladimír Šnídl
- **16:00 - 16:45** Wellbeing a vyhorenie IPčko
- **17:00 - 17:45** Ako vplývajú počítačové hry a gambling na spoločnosť Chameleóni n.o.

DISKUSIE – DISKUSNÝ AMFÍK

- **10:30 - 11:10** Moja cesta k maratónom Marek Kubica
- **11:30 - 12:15** Detské divadielko Kazizúbkovia (45 min.)
- **13:00 - 13:40** Sociálne siete musia skončiť Samuel Marec & Vladimír Šnídl
- **14:00 - 14:40** Zranení zraňujú, vyliečení liečia Michaela Králiková
- **15:30 - 16:20** Detské divadielko Karolko a Cecil (50 min.)
- **16:30 - 17:10** Zápal v ústach, zápal v tele. Ako ho zastaviť protizápalovou stravou? Martin Mäša
- **17:30 - 18:10** Keď pokožka volá o pomoc, potrebuje minimalizmus. Nie všetky kozmetické trendy sú bezpečné. I LOVE ME
- **20:30** Silent Disco

LEGENDA

- Program pre deti
- Párty program
- Prednášky
- Diskusie
- Pohybové aktivity

FAN ZÓNA – MESTSKÝ URAD ČADCA

- **20:00 - 22:00** Light & sound party DJ MarkoB

CELODENNÝ PROGRAM 10:00 – 18:00

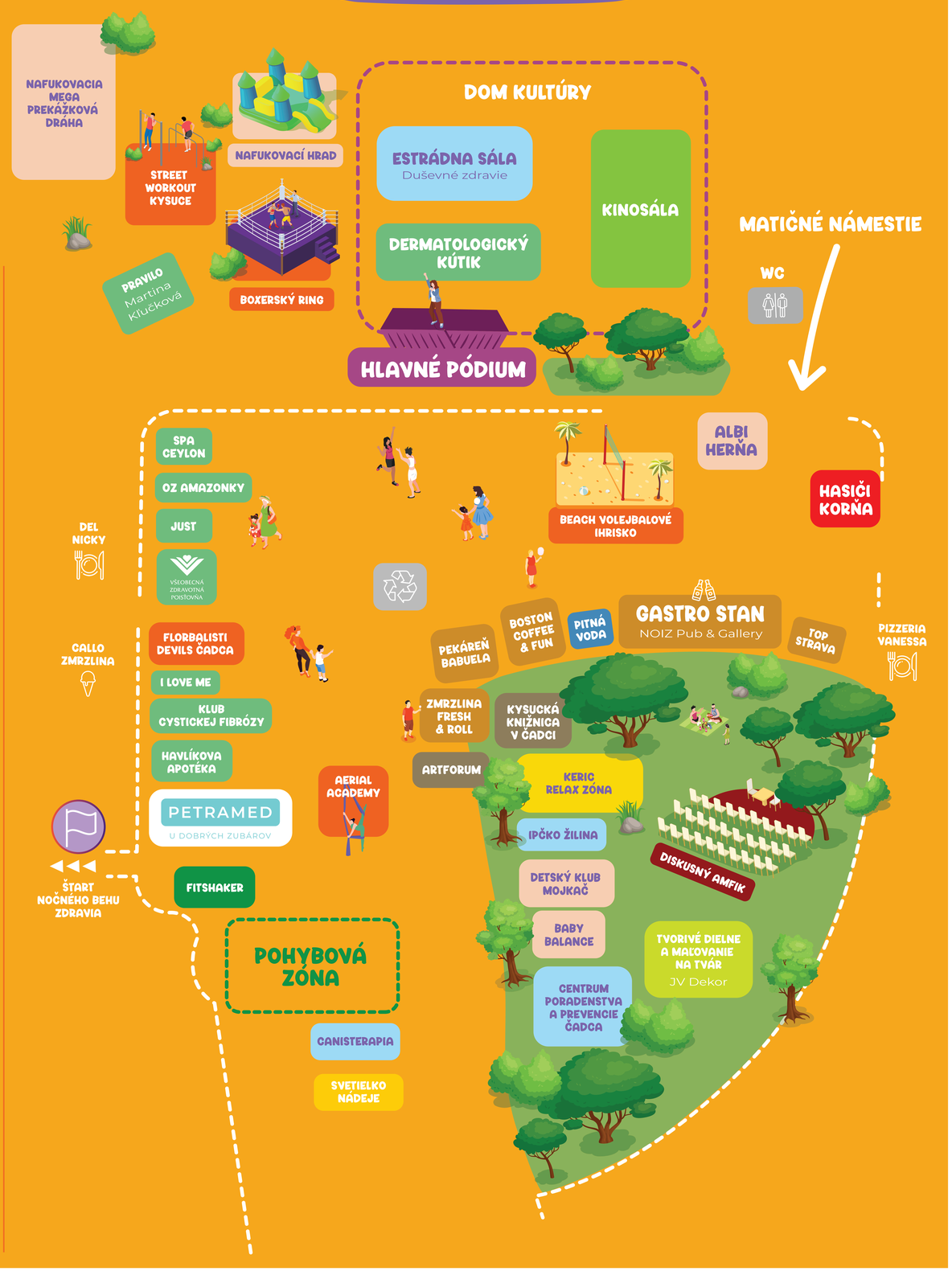
- Volejbalový turnaj
- Sparingové boxerské zápasy
- Florbalisti Devils Čadca

11:00 - 13:00 Káva so psychológom Centrum poradenstva a prevencie Čadca (Foyer Estrádnej sály)

Dom kultúry

- Detské nafukovacie atrakcie
- Detské tvorivé dielne
- Maľovanie na tvár
- Baby balance dráha
- Inštruktáže čistenia zubov
- Preventívne vyšetrenia
- Hasiči Korňa

MAPA FESTIVALU



ORGANIZÁTORI: Zdravé Kysuce, Mesto Čadca

GENERÁLNI PARTNERI: PETRAMED U DOBRÝCH ZUBÁROV, Všeobecná zdravotná poisťovňa, CURAPROX

Žilinský samosprávny kraj — Finančne podporil Žilinský samosprávny kraj

STRATEGICKÍ PARTNERI: VISUMED Ucha a estetická klinika, OAK Ondrašina Architektonická Kancelária

HLAVNÍ PARTNERI: FAVIT, NOVUMA, KROS, kofola, BIRELL, PROMONT, UNIPHARMA

PARTNERI: CAPEK, SCHAEFFLER, FITSHAKER, Just nahrin, Joko, SPA CEYLON, Zahradníci.sk, Huba reklama, BUKOV, Jazz Podium, Mesto Čadca www.kiacadca.sk, SOKOL Advisory, DK Dom kultúry v Čadci, coop Jednota, Žilinak, HAVLÍK APOTEKA, Stredná zdravotnícka škola Čadca, AlbusDente s.r.o.