

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2024

PROJEKTU ZDRAVÉ MĚSTO HODONÍN



Mgr. Andrea Hradilová

Koordinátor Projektu Zdravé město, ORM

Obsah

1. Projekt Zdravé město	3
2. Projekt Zdravé město Hodonín	3
2.1. Organizační zajištění	4
.....	5
3. Kampaně zaměřené na zdraví a prevenci nemocí.....	5
3.1. Světový den zdraví 2.4. – 24.4.	5
Letní den zdraví 26.7.	6
3.2. Dny zdraví 1.10. – 31.10.	6
4. Kampaně zaměřené na prevenci úrazů, závislosti a bezpečnost provozu.....	8
4.1. Národní dny bez úrazu	8
4.2. Evropský týden mobility -16. – 22.9.....	8
.....	9
5. Kampaně zaměřené na udržitelný rozvoj.....	9
5.1. Hodina Země – 23.3.....	9
5.2. Den Země – 4.4. - 30.4.	10
5.3. Miniekojarmark – 29.4.....	11
5.4. Férová snídane – 11.5.	11
6. Komunitní akce	12
6.1. Školní fórum.....	12
6.2. Dobrá praxe napříč parlamenty – 21.2.....	13
6.3. Do práce na kole.....	15
6.4. Veřejné fórum-Hodonín Vašima očima – 11.9.	16
6.5. 10 000 kroků	17
7. Plakáty z akcí 2024	

1. Projekt Zdravé město

Národní síť Zdravých měst ČR (NSZM) je odborná asociace, která již 30 let podporuje města, obce a regiony v jejich rozvoji. Sdružuje 140 členů a zaměřuje se na zlepšování kvality života a zdraví obyvatel prostřednictvím udržitelného rozvoje, zapojování veřejnosti a strategického plánování.

NSZM nabízí svým členům metodickou podporu, akreditované vzdělávání, příklady dobré praxe a moderní nástroje, jako je systém DATAPLÁN. Díky tomu pomáhá efektivně řídit rozvoj a implementovat úspěšná řešení. Činnost sítě je mezinárodně certifikována OSN-WHO, což dokládá její vysokou odbornou úroveň a přínos pro místní samosprávy.

Díky spolupráci s NSZM získává Hodonín přístup k inspirativním projektům, odbornému poradenství i možnost prezentace svých úspěchů na národní i mezinárodní úrovni.



2. Projekt Zdravé město Hodonín

Projekt **Zdravé město Hodonín** je dlouhodobý a dynamický proces, jehož cílem je neustálý rozvoj městské komunity a zlepšování kvality života obyvatel. Tento projekt není vnímán jako dosažený a uzavřený stav, ale jako kontinuální proces, který vyžaduje aktivní zapojení obyvatel do rozhodovacích a rozvojových aktivit města. Pojem „Zdravé město“ zahrnuje všechny aspekty života ve městě, které ovlivňují nejen zdraví obyvatel, ale i jejich celkovou pohodu a spokojenost.

Město Hodonín se do Projektu Zdravé město zapojilo v roce 2002, kdy vedení města stvrdilo svůj závazek podpisem **Deklarace Projektu Zdravé město**. Od roku 2005 do roku 2023 Hodonín pravidelně plnil kritéria **Místní Agendy 21 (MA21)**, což dokládá jeho dlouhodobý a systematický přístup k udržitelnému rozvoji.

V rámci tohoto projektu se město Hodonín zaměřuje na:

- **Strategické řízení rozvoje**, které zohledňuje potřeby a zdraví obyvatel s ohledem na budoucnost.
- **Zvyšování kvality života**, podporu zdravého životního stylu a zlepšení životního prostředí.
- **Zapojující přístup k veřejnosti**, který umožňuje obyvatelům města podílet se na plánování a rozhodování.
- **Sdílení zkušeností a dobré praxe** s jinými městy a organizacemi, čímž se podporuje vzájemná inspirace a efektivní výměna nápadů.
- **Zavádění metod kvality**, které napomáhají zefektivnit práci městského úřadu a zlepšit administrativní procesy.
- **Podporu světových iniciativ a spolupráci** s neziskovými organizacemi a podnikatelským sektorem, čímž se město aktivně podílí na globálních výzvách.



Projekt Zdravé město Hodonín je příkladem odpovědného a proaktivního přístupu k rozvoji městské komunity, který spojuje zdraví, kvalitu života a udržitelnost pro současné i budoucí generace.

2.1. Organizační zajištění

2.1.1. Politik Projektu Zdravé město Hodonín

Ing. Ondřej Fialík, místostarosta města od 5.12.2022

Politik zodpovídá za strategickou část PZM, za prosazování zdraví, udržitelného rozvoje a kvality života do konkrétních aktivit a celkové směřování municipality v této oblasti. Politik PZM reprezentuje municipalitu vzhledem k uvedeným aktivitám.

2.1.2. Koordinátor Projektu Zdravé město Hodonín

Mgr. Andrea Hradilová, Odbor rozvoje města

Koordinátorka PZM a MA 21 celý proces koordinuje, prezentuje a medializuje. Spolupracuje s politikem, komisí a pracovní skupinou PZM, ostatními městskými subjekty a veřejností.

2.1.3. Pracovní skupina Projektu Zdravé město Hodonín

Do projektu Zdravé město Hodonín jsou zapojeni zástupci městských organizací a odborů, kterým záleží na zdraví, kvalitě života a udržitelném rozvoji (nejedná se tedy „pouze“ o stav životního prostředí, ale zejména o zdravý životní styl lidí a odpovědnost vůči budoucím generacím) a snaží se rozvíjet a zlepšovat podmínky života ve městě. Na pracovní skupině vzniká plán, jakým směrem se daný rok bude Zdravé město ubírat. Skupina dává podněty do dokumentů:

- Akční plán zlepšování – který obsahuje akce, které se ten rok dějí ve městě poprvé.
- Harmonogram participace města – rozpis akcí a kampaní, do kterých bude zapojena veřejnost.

V roce 2024 jsme uskutečnili tyto akce



3. Kampaně zaměřené na zdraví a prevenci nemocí

3.1. Světový den zdraví 2.4. – 24.4.

Světový den zdraví, připomínaný každoročně 7. dubna, je globální iniciativou Světové zdravotnické organizace (WHO), která si klade za cíl upozornit na aktuální témata spojená se zdravím a jeho ochranou. Tento den připomíná výročí založení WHO v roce 1948 a každoročně se zaměřuje na klíčové výzvy ovlivňující zdraví obyvatel po celém světě.

V Hodoníně se tento významný den tradičně proměňuje v **měsíc aktivit zaměřených na podporu zdraví**. Po celý duben se konají různé přednášky, workshopy, vzdělávací akce a komunitní aktivity, které nabízejí obyvatelům možnost získat nové poznatky o zdravém životním stylu, prevenci nemocí či duševní pohodě.

Témata akcí v Hodoníně se zaměřují na:

- Podporu zdravé výživy a pohybových aktivit.
- Osvětu v oblasti prevence civilizačních nemocí.
- Péči o duševní zdraví a relaxační techniky.
- Vzdělávání o ochraně životního prostředí a jeho vlivu na zdraví.

Tyto aktivity jsou důležitou součástí strategie města, která podporuje nejen individuální zdraví občanů, ale i celkovou pohodu komunity. Světový den zdraví a jeho rozšíření na celý měsíc symbolizuje závazek Hodonína být městem, které pečuje o zdraví a kvalitu života svých obyvatel. Akcí se dohromady účastnilo cca 700 lidí.



Letní den zdraví 26.7.

Letní dny zdraví, pořádané na městském koupališti v Hodoníně, se staly oblíbenou akcí, která propojuje vzdělávání, zábavu a osvětu zaměřenou na zdravý životní styl a prevenci. Akce se konala ve spolupráci s **Státním zdravotním ústavem (SZÚ)**, **Českým červeným křížem (ČČK)** a dalšími partnery. Letošní ročník přilákal **přibližně 1000 návštěvníků**, kteří si mohli užít bohatý program a získat cenné informace o ochraně zdraví během léta.

Hlavní témata letošního ročníku zahrnovala:

- **Zdravé opalování** a ochranu kůže před škodlivými účinky slunečního záření.
- **Pitný režim** a jeho význam pro zdraví, zvláště v horkých dnech.
- **První pomoc** při úpalu, přehřátí či dalších zdravotních komplikacích spojených s letními aktivitami.
- **Ukázky záchrany tonoucích osob**, které předvedl Český červený kříž, včetně praktických rad pro krizové situace.

Součástí programu bylo také představení projektu **Fairtrade**, který zdůrazňuje udržitelnou spotřebu a podporu spravedlivého obchodu.

Akce nabídla návštěvníkům možnost nejen vzdělávání, ale také aktivního zapojení do praktických ukázek a diskusí s odborníky. Letní dny zdraví tak přispívají k posilování povědomí o zdravém životním stylu a zodpovědném přístupu k sobě i k ostatním.



3.2. Dny zdraví 1.10. – 31.10.

Říjen v Hodoníně tradičně patří **Dnům zdraví**, pestré akci zaměřené na podporu zdravého životního stylu, prevenci a osobní rozvoj. Letošní program nabídl širokou škálu aktivit, které zaujaly obyvatele všech věkových kategorií.

Program a aktivity:

Akce zahrnovala přednášky zaměřené na témata jako meditace, výživa, astrologie a prevence nemocí. Účastníci si mohli vyzkoušet fyzioterapeutická a kondiční cvičení nebo se zapojit do lekcí meditace, které podpořily jejich duševní i fyzickou pohodu.

K nejúspěšnějším částem programu patřily:

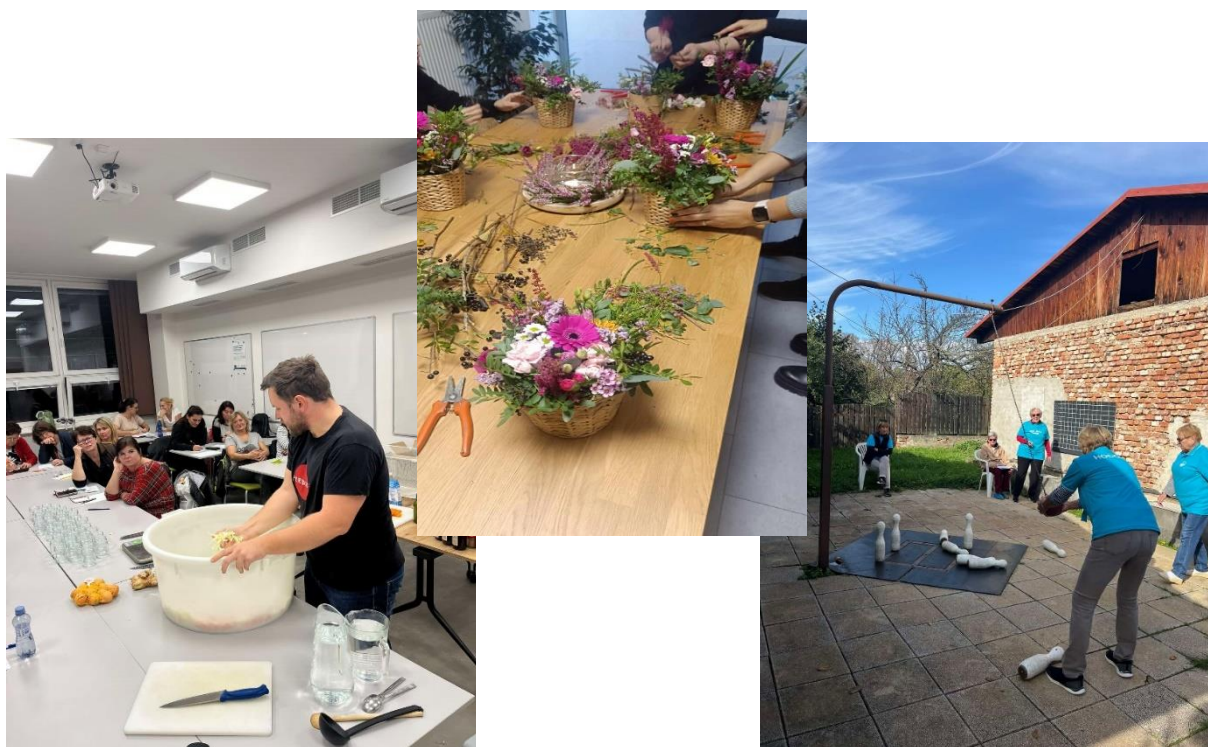
- Workshop „**První kvašená zelenina**“ vedený Radimem Stráníkem, zaměřený na přínosy zdravého kvašení.
- Lekce **Feldenkraisovy metody**, kterou vedla fyzioterapeutka Dana Horáčková, zaměřená na zlepšení pohyblivosti a uvolnění těla.
- **Podzimní květinová dílna**, kde si návštěvníci mohli vytvořit vlastní dekorace z přírodních materiálů.

Aktivity pro děti i seniory:

Pro děti byla připravena oblíbená **drakiáda**, kterou pořádalo Centrum pro rodinu. Rodiny měly možnost strávit společný čas na čerstvém vzduchu při tvoření a pouštění draků.

Senioři si užili **špekáčkový turnaj v kuželkách**, který přinesl radost a spoustu zábavy. V rámci **Dne seniorů** nechyběla také přednáška o čokoládě s ochutnávkou, která zaujala nejen svým tématem, ale i lahodnými ukázkami.

Dny zdraví potvrdily svou důležitost jako prostor pro vzdělávání, inspiraci a posílení komunitního ducha.



4. Kampaně zaměřené na prevenci úrazů, závislosti a bezpečnost provozu

4.1. Národní dny bez úrazu

Město Hodonín pořádalo pro předškolní děti mateřských škol v Hodoníně během Národních dnů bez úrazu akci „Cestovat zdravě a bezpečně“. Cílem je pozvolné působení na děti předškolního věku k získání praktických dovedností v dopravní výchově. Tato kampaň, má zvýšit informovanost o rizicích úrazů, a naopak snížit jejich počet a závažnost. Ve spolupráci s Městskou policií proběhlo pro děti z mateřských škol v termínu od 28.5. do 30.5. na ZŠ Vančurova dopravní hřiště.

Další akcí v rámci této kampaně bylo uspořádání Zlobíkové stezky pro děti z MŠ ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem. Interaktivní program Zlobíková stezka se zaměřuje na podporu zdravého životního stylu. Cílem je předat dětem informace hravou a zábavnou formou, při které se co nejvíce zapojují do práce a zjišťují, proč je důležité se o své zdraví starat. Program se zaměřuje na dentální zdraví, hygienu rukou, prevenci úrazů /první pomoc/ a na správnou výživu.



4.2. Evropský týden mobility-16. – 22.9.

Evropský týden mobility (ETM), který každoročně probíhá od 16. do 22. září, upozorňuje na význam udržitelné dopravy a zdravého životního stylu. Hodonín se k této iniciativě připojil i letos a připravil pestrý program zaměřený na pohyb, ekologii a bezpečnost.

Mezi hlavní aktivity patřil **cyklovýlet s dětmi z dětského domova**, sportovní akce **Rozběháme Hodonín** a program na téma cestování, který pro děti připravilo **Centrum pro rodinu**. Pro milovníky přírody byl organizován **cyklovýlet po krásách jižní Moravy** ve spolupráci s **Klubem českých turistů**.

Vyvrcholením týdne byl **Den bez aut** na náměstí, který přinesl atraktivní program pro děti i dospělé. Návštěvníci si mohli vyzkoušet **trenažér převrácení vozu**, děti si užily **nafukovací dopravní hřiště**, a **městská policie** předvedla praktické rady pro bezpečné chování na silnicích. **Český červený kříž** se zaměřil na ukázky první pomoci, důležité při dopravních nehodách.



5. Kampaně zaměřené na udržitelný rozvoj

5.1. Hodina Země – 23.3.

Hodina Země (anglicky Earth Hour) je celosvětová událost, která se koná každý rok v poslední sobotu v březnu. Během této akce jsou jednotlivá města, firmy a jednotlivci vyzváni, aby na jednu hodinu vypnuli nezbytná světla a elektroniku, což symbolizuje jejich závazek k ochraně životního prostředí. Tato iniciativa byla poprvé zorganizována organizací Světový fond na ochranu přírody (WWF) v Sydney, Austrálii v roce 2007. Od té doby se rozrostla do celosvětového hnutí, kde tisíce měst, miliony lidí a

tisíce firem po celém světě se zapojují do této jednoduché, ale významné symbolické akce. Cílem Hodiny Země je připomenout význam udržitelného přístupu k životnímu prostředí, omezení emisí skleníkových plynů a podpora ochrany přírody. Každý, kdo se účastní Hodiny Země, vysílá jasný signál, že jsou ochotni podniknout kroky ke snížení negativního vlivu lidské činnosti na životní prostředí. Od roku 2010 se akce pravidelně koná i v Česku. V roce 2023 se zapojilo se 137 obcí, 55 organizací a firem, 5 památek. Přihlásilo se také 500 jednotlivců. V Hodoníně zhasínáme radnici a Masarykovo náměstí

5.2. Den Země – 4.4.- 30.4.

Den Země, který se každoročně slaví **22. dubna**, je celosvětovou oslavou zaměřenou na ochranu přírody a udržitelný rozvoj. Cílem této iniciativy je zvýšit povědomí o významu šetrného přístupu k životnímu prostředí a motivovat lidi k aktivnímu zapojení do péče o naši planetu.

Město Hodonín se v roce 2024 připojilo k oslavám Dne Země prostřednictvím několika zajímavých a edukativních akcí:

- **Přednášky v městské knihovně** přiblížily návštěvníkům aktuální ekologická témata a přinesly inspiraci pro udržitelný životní styl.
- Akce **„Samo se to neuklidí“** vyzvala obyvatele města k zapojení do úklidu veřejných prostranství, čímž poukázala na důležitost odpovědného přístupu k přírodě.
- **Ekologické tvoření** nabídlo kreativní aktivity s důrazem na recyklaci a opětovné využití materiálů.
- **Ornitologická vycházka** umožnila účastníkům poznat místní ptactvo a pochopit význam ochrany přirozených ekosystémů.

Cílem těchto akcí bylo inspirovat občany k odpovědnějšímu přístupu k životnímu prostředí, podpořit zájem o ekologii a posílit komunitního ducha.



5.3. Miniekojarmark – 29.4.

Miniekojarmark je iniciativa poskytující příležitost pro místní organizace a neziskové sektory prezentovat a prodat své výrobky. Tento jarmark se zaměřuje na ekologické a recyklované materiály, podporuje udržitelnost a je součástí oslav Dne Země. Účastní se ho organizace jako Centrum pro rodinu, skauti, Zelený dům pohody, lesní školka Liščátka, Kotva-Charita, Oáza, Všeobecná zdravotní pojišťovna a paní Pavla Soukalová s výrobky z mýdla. Součástí akce je také spolupráce s Eko-komem v rámci akce „Tonda obal“, která zdůrazňuje odpovědný přístup k obalům a recyklaci. Tímto způsobem jarmark podporuje ekologické úsilí a sdružuje lokální komunitu ve prospěch životního prostředí.



5.4. Férová snídáně – 11.5.

Férová snídáně je celorepubliková komunitní akce, která upozorňuje na význam férového obchodu (**fair trade**) a odpovědné spotřeby. Koná se každoročně druhou květnovou sobotu a jejím cílem je podpora pěstitelů v rozvojových zemích i místních producentů.

Hodonín se v roce 2024 zapojil formou pikniku v městském parku, kde se lidé sešli k příjemnému dopoledni s fairtradovými potravinami a lokálními produkty. Účastníci si přinesli vlastní snídáně, které odrážely myšlenku podpory udržitelné spotřeby a odpovědnosti.

Akce nejen propojila komunitu, ale také upozornila na důležitost férových podmínek pro pěstitele a potřebu posilovat lokální ekonomiku. Férová snídáně se stala oblíbenou tradicí, která podporuje společné hodnoty a odpovědný přístup k životnímu prostředí i lidem.



6. Komunitní akce

6.1. Školní fórum

Školní fóra slouží jako platforma pro aktivní zapojení žáků do rozhodovacích procesů týkajících se vzdělávání a života ve škole. Během měsíce dubna se tyto školní fórum uskutečnilo na ZŠ U Červených domků, ZŠ Očovská, ZŠ Vančurova a ZŠ Mírové náměstí. Tato inovativní setkání byla iniciována vedením školy a města v rámci širšího úsilí o zapojení žáků do demokratických procesů, protože školní fóra nejsou jen o životě ve škole, ale i o aktivní účasti ve veřejných záležitostech. Žáci se zapojili do diskuse o budoucnosti svého města a předložili konkrétní návrhy a priority pro jeho zlepšení. Návrhy nezůstanou jen na papíře, všechny budou předloženy radě města, aby mohly být zváženy v rámci plánování budoucích opatření pro rozvoj města. Mezi návrhy, které získaly nejvyšší prioritu u žáků, patří například více cyklostezek ve městě, kastrace toulavých koček, zvýšení počtu posezení a zvýšení bezpečnosti na nádražích.

Školní fóra na základních školách ukazují, že mladí lidé mají mnoho cenných nápadů a představ pro zlepšení svého města. Spolupráce mezi školou, vedením města a občany může vést k vytvoření prostředí, které bude podporovat rozvoj a prosperitu celé komunity.

Výsledky školních fór pro město:

ZŠ Očovská 5.4.2024		
pořadí	priorita	body
1.-3.	Cyklostezky	8
1.-3.	Kamerový systém	8
1.-3.	Více laviček před ZŠ Očovská	8
4.-5.	Osvětlení podchodů	7
4.-5.	Pumptrack	7
6.	Více sportovišť	5
7.	Lavičky s nabíječkou(smart)	4
8.	Jídelna pro bezdomovce	3
9.	Parkování	1
10.	MHD ranní spoje	0

ZŠ U Červených domků 4.4.2024		
pořadí	priorita	body
1.	Kastrace toulavých koček	12
2.	Osvětlení úklid na Mírovém nám.	10
3.	Na Masarykově nám. více zeleně	9
4.	Více stromů a zeleně ve městě	6
5.-7.	Zlepšit hřiště v Rybářích	5
5.-7.	Snížit rychlost a prašnost na ul. Brněnská	5
8.	Zvýšit bezpečnost ve městě	4
9.-10.	Arkádové hry	0
9.-10.	Zlepšit chodníky na Národní třídě	0

ZŠ Mírové náměstí 26.4.2024			ZŠ Vančurova 25.4.2024		
pořadí	priorita	body	pořadí	priorita	body
1.	Větší dozor na nádraží	26	1.	Více posezení (Altánek)	15
2.	Zvýšit bezpečnost kolem zimního stadionu	8	2.	Více cvičných míst pro psy (sáčky na exkrementy pro psy)	14
3.	Nižší vstupné na koupališti	6	3.	Uspíšit opravu ZOO	7
4.-5.	Modernizace zimního stadionu např. tribuny	5	4.-5.	Předělat jízdní řády aut. Dopravy	6
4.-5.	Osvětlení u haly Teza	5	4.-5.	Více parkovacích míst	6
6.	Propojení cyklostezek	4	6.-7.	Cyklostezka u hlavní pošty	4
7.-10.	Modernizace laviček (smart)	1	6.-7.	Spravit chodníky a ulice	4
7.-10.	Ozvučení DK	1	8.-9.	Využít ragby hřiště na kolotoče či pumptrack	2
7.-10.	Atrakce na koupališti	1	8.-9.	Spravit hřiště u jezu	2
			10.	Více čítoty ve městě	0

6.2. Dobrá praxe napříč parlamenty – 21.2.

Žáci z parlamentů základních škol ORP Hodonín společně sdíleli příklady dobré praxe. Celodenní setkání nabídlo bohatý program včetně soutěžních prezentací aktivit jednotlivých parlamentů před odbornou porotou složenou z pozvaných hostů. Neméně přínosná byla společná diskuze i vzájemná inspirace a podpora dětí v dalších aktivitách.

Cílem setkání bylo nejen vzájemně sdílet dobrou praxi mezi žákovskými parlamenty všech ZŠ v ORP Hodonín včetně víceletého gymnázia, ale také se vzájemně inspirovat a motivovat k další činnosti. Dále dát členům parlamentu zpětnou vazbu, jak místní politici a osobnosti vnímají jejich důležitost. Setkání předcházela soutěž prezentací z jednotlivých parlamentů, ve kterých měli možnost se podělit o dobrou praxi na svých školách-co se jim povedlo, na čem pracovali, jaké akce uskutečnili atd.

Hlavním výstupem bylo seznámení a navázání kontaktů mezi jednotlivými parlamenty. V průběhu setkání účastníci vytvořili pocitovou mapu města Hodonín, ve které každý účastník vyznačil místa, kde se mu ve městě líbí, kde se necítí bezpečně a kde by uvítal nové nebo lepší podmínky pro sport.



6.3. Do práce na kole

V letošním ročníku akce "Do práce na kole" v Hodoníně se přihlásilo celkem 123 účastníků. Z těchto přihlášených 103 poctivě jezdilo a 94 z nich splnilo limit pravidelnosti. Společně jsme ušlapali úctyhodných 38 680 km.

V průběhu květnové výzvy nesměla chybět tradiční cyklojízda. Ta vedla po malebných cyklostezkách v Hodoníně a jeho nejbližším okolí, což poskytlo účastníkům nejen sportovní vyžití, ale i možnost užít si krásy místní přírody. Cyklojízda byla zakončena nezapomenutelnou projíždkou po řece Moravě, která byla pro mnohé účastníky skutečným vrcholem celé akce.

Závěrečné vyhlášení výsledků proběhlo 5. června v hospůdce U Harryho. Atmosféra byla slavnostní a plná očekávání. Na této akci byli výherci všichni, kteří se závěrečného vyhlášení zúčastnili, protože hlavním vítězstvím bylo překonání osobních limitů a přispění k ekologičtějšímu způsobu dopravy. Nicméně, speciálně jsme vyhlásili vítěze za "zelené kilometry," což byla kategorie oceňující nejvyšší počet najetých a nachezených kilometrů šetrných k životnímu prostředí. Také jsme losovali týmovou pravidelnost, aby byla odměněna i kolektivní snaha a spolupráce.



6.4. Veřejné fórum-Hodonín Vašima očima – 11.9.

Veřejné fórum se uskutečnilo 11. září v nových prostorách Domu přírody. Celkem 75 účastníků diskutovalo a následně také hlasovalo o prioritách města v různých oblastech. Z veřejného fóra vzešlo celkem 18 návrhů, kterým by se mělo město věnovat v následujících letech. Tyto návrhy byly dále ověřovány ve veřejné anketě, která probíhala prostřednictvím Mobilního rozhlasu a také pomocí hlasovacích lístků, které bylo možno vyplnit v Hodonínských listech. Ve veřejné anketě hlasovalo celkem 276 respondentů a dohromady bylo v rámci hlasování rozděleno 692 hlasů.

pořadí	Priority z veřejného fóra 2024	hlasý získané ve/v				ověřeno anketou	hlasý celkem
		veřejné fórum	VF pořadí	veřejná anketa	Anketa pořadí		
1.	Klimatizace do MŠ a ZŠ	11	4.	154	1.	Ano	165
2.	Cyklostezka Hodonín-Pánov, Hodonín-Rohatec	6	8.-11.	74	2.	Ano	80
3.	Řešení parkoviště u nemocnice včetně opravy	10	5.	57	3.	Ano	67
4.	Dětské hřiště s Vodními prvky	19	1.	22	8.	Ano	41
5.	Posílení kamerového systému - nádraží, Mír. Náměstí	8	7.	28	6.	Ano	36
6.	Finanční podpora sociálních služeb, které umožní setrvání osob doma	6	8.-11.	27	7.	Ano	33
7.	Efektivní pomoc osobám s duševním onemocněním (soc. služby, psychiatrii)	6	8.-11.	20	10.	Ano	26
8.	Amfiteátr a lanové centrum v přístavu	5	12.-13.	36	4.	Ne	41
9.	Podpora vzniku ordinací lékařů	5	12.-13.	34	5.	Ne	39
10.	Zajištění dostatečného množství psychologů pro dospělé a děti	18	2.	18	11.	Ne	36
11.	Obnovení akce „Hodonínská zahrada“	4	14.-15.	22	9.	Ne	26
12.	Pumptrack	16	3.	9	15.	Ne	25
13.	Více kapacitní a modernější MHD	6	8.-11.	17	12.	Ne	23
14.	Více pítek kašen, vodních prvků	9	6.	12	14.	Ne	21
15.	Snižování byrokracie a zavedení on-line služeb pro občany	3	16.	13	13.	Ne	16
16.	Parkovací hrazdy na kola	2	17.-18.	5	16.	Ne	7
17.	Posílení vzdělávání rodičů – výchova dětí a mládeže	4	14.-15.	1	18.	Ne	5
18.	Rozšíření a zkvalitnění občerstvení na koupališti, tak aby bylo dostupné všem	2	17.-18.	3	17.	Ne	5

6.5. 10 000 kroků

Město Hodonín se v říjnu aktivně zapojilo do celorepublikové výzvy 10 000 kroků, která si klade za cíl podpořit zvýšení pohybové aktivity obyvatel. Výzva je určena pro všechny, bez ohledu na věk, fyzickou kondici či to, zda sportujete pravidelně nebo jen příležitostně – každý krok se počítá!

V rámci této výzvy se letos zapojilo celkem 65 měst a Hodonín se umístil na 38. místě. Město reprezentovalo 51 aktivních účastníků, kteří společně nachodili úctyhodných 11 385,81 kilometrů. Účastníci mohou soutěžit nejen samostatně, ale i v týmech, což otevírá prostor pro kolektivní motivaci. Body tak mohou společně sbírat například třídní kolektivy nebo pracovní týmy.



Plakáty z akcí



© Norbert Braun / Unsplash

Připojte se k nejvýznamnější Hodině pro Zemi

Připojte se na 60 minut k nám a věnujte tuto hodinu Zemi. Odpočiňte si od rutiny a každodenních starostí po dobu, co budou zhasnuté domácnosti, ulice nebo památky. Spojme se na podporu a oslavu naší planety.

20.30h 23. března 2024 v Hodoníně

Zhasínáme Masarykovo náměstí a darujeme hodinu Zemi.
www.hodinazeme.cz



Tento projekt byl podpořen grantem z Norských fondů.

SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ

SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ
v Sokolovně

KAŽDOU STŘEDU OD / 9:00 - 10:00 /
zdravotní cvičení pod vedením cvičitelky
Vlasty Veselé.

KAŽDÉ PONDĚLÍ A ČTVRTEK / 17:00 - 18:00 /
zdravotní cvičení pod vedením cvičitelky Štefánkové.
Místo konání: Sokolovna, Velkomoravská 2.

2. 4. / 9:30 / HRÁTKY S PAMĚTÍ - Milada Česková
Pravidelné trénování paměti s lektorkou Miladou Českovou.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

4. 4. / 17:00 / "MODERNÍ VÝŽIVA - MÝTY VS. FAKTA"
s Dagmar Sedlářovou
Setkání s výživovou poradkyní nad společným tématem zdraví, udržitelného
životního stylu a výživy. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

9. a 16. 4. / 9:00 - 14:00 / JAK NA VAŠI VÝŽIVU!
Vážení, měření množství tuku a svalové hmoty v těle, vnitřního tuku a hodnoty BMI
ZDARMA. Pouze na objednání Dagmar Sedlářová více na tel: 603288582, Masarykovo
nám. 396/5.

9. 4. / 17:30 / RELAXACE V PRAXI aneb UVOLNĚNÍ TĚLA I MYSLI
s Dagmar Kožinovou
Provede vás práci relaxace a uvolnění těla i mysli, vyzkoušíte vizualizační
techniky, rozvoj přítomnosti. Ponoříte se do prostoru klidu ve svém hektickém dni.
Celá přednáška je navržena tak, abyste se naučili zvládat nástroje pro
uvolnění stresu, posílení mentální pohody a harmonie těla. Přijďte si to zažít!
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

10. 4. / 8:00 - 16:00 / SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ S VZP na klientské hale
Propagace, prevence proti nemoci a zdravého způsobu života, měření tělesných
hodnot na diagnostickém přístroji, Klub pevného zdraví, orientační měření tlaku a tuku.
Štefánikova 14 v klientské hale.

11. 4. / CELODENNÍ AKCE SE SONS
Dne 11. 4. 2024 bude konat ve spolupráci s pracovníky SONS ČR celodenní program
věnovaný seznámení veřejnosti s pomůckami a nabídkou aktivit pro nevidomé a sla-
bozraké (jak pomáhat nevidomým a slabozrakým, předvedení kompenzačních pomůcek
pro nevidomé, vodící pes, Braillovo písmo, zkouška chůze s bílou holí, atd.). Dopolední
program je určen pro žáky ZŠ, odpolední program pro širokou veřejnost. Závěrem bude
odborná přednáška věnovaná problematice očnic vad a zrakovému postižení.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36
/ 9:00 / SONS pro školy
/ 9:00-12:00 / Vodící pes
/ 16:00 / Konzultace oční lékařka Kyjov
/ 17:00 / Přednáška oční lékařka Kyjov

15. 4. / 17:30 / ŽIDOVSKÁ MYSTIKA KABALA: Staro-nová moudrost
s hebraistkou, kulturoložkou a astroterapeutkou Terezií Dubinovou.
Téma nás přenesle do Starověké mystiky, která umí pracovat s moderními tématy
Celistvosti, role člověka a „Vyšší Moudrosti“, dobra a zla, spolutvorby našeho osudu
skrze tělo, meditace, imaginace. Hledá propojení i rovnováhu mezi polaritami našeho
světa, viditelným a neviditelným, božským a lidským, Světem a Tmou.
Více na: www.oheladom.cz. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

16. 4. / 16:00 / PROČ A JAK TRÉNOVAT MOZEK - Milada Česková
Paměť je základem všech našich činností a vyplatí se ji mít v dobré kondici.
Proč a jakými způsoby se o to snažit popíše lektorka Milada Česková.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

17. 4. / 17:30 / RODINNÉ KONSTALACE s Lubicou Šupovou
Způsob hledání své vlastní cesty životem. Metoda rodinné konstalace působí
v rovině celkové kvality života, v oblasti sebepoznání, seberealizace, svobodného,
uvědomělého a chápajícího žití. Cesta pro všechny k šťastnějšímu bytí.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

18. 4. / 17:00 / KONOPÍ A JEHO LÉKAŘSKÉ VYUŽITÍ - Zdeněk Majzlík
Zdeněk Majzlík ve své přednášce představí své komplexní znalosti o této rostlině s důrazem
na její lékařské využití. Po obecnějším úvodu se bude věnovat léčebným schopnostem
konopí - představí konkrétní případy úspěšného léčení. Součástí přednášky je i pozastavení
nad způsoby užívání a problematika konopí jako drogy a jeho zakázání. Místo konání: Městská
knihovna, Národní třída 36

19. 4. / 17:00 / 2. Lekce Feldenkraisovy metody „POHYBEM
K SEBEUVĚDOMĚNÍ“ s fyzioterapeutkou Danou Horáčkovou.
Metoda je cestou sebezvoje prostřednictvím pohybu - rozvíjí tělesné i mentální
schopnosti člověka bez rozdílu věku a kondice. Podporuje schopnost člověka nakládat
s koordinací svého pohybu ekonomicky a přistupovat k sobě citlivě. Pohodlné oblečení,
karimatky a ručník i deku s sebou, počet míst omezen. Rezervace na: 775 602 331, více
o metodě na: www.spolek-feldenkrais.cz/feldenkraisova-metoda/.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

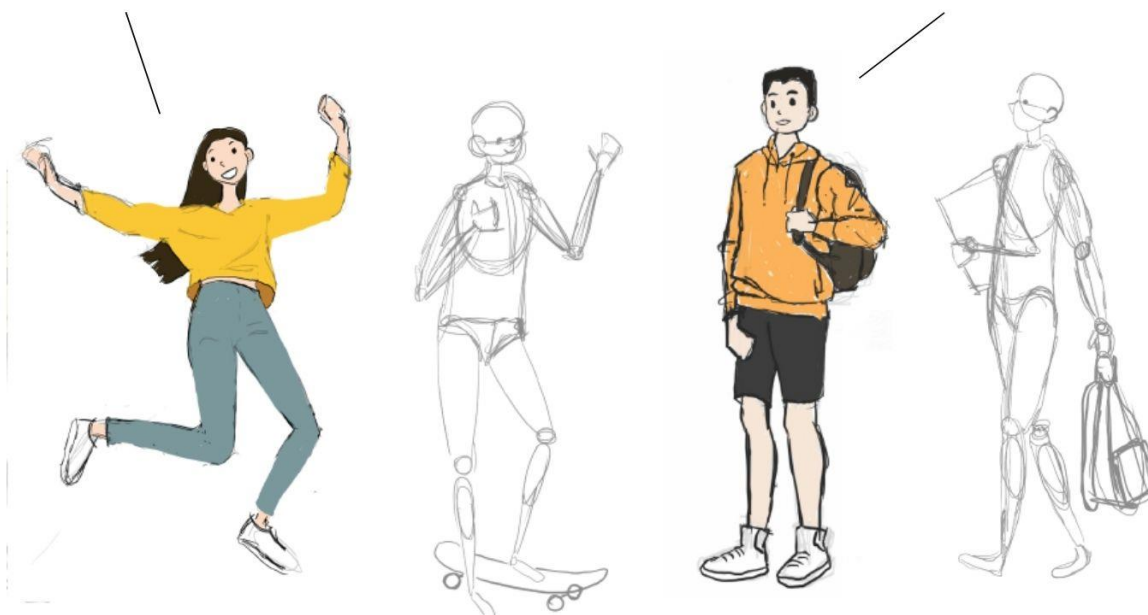
24. 4. / 17:00 / „MĚSÍC V NÁS“ Příběh pro ženy a dívky od 9 let
natočený režisérkou Dianou Fabiánovou. Dokument se zabývá stránkou
ženského cyklu a významem první menstruace v naší kultuře. Po filmu následuje
prožitkový seminář o cykličnosti s lektorkou Lenkou Nazarejovou
a Lubicou Šupovou. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

13. - 14. 4. / 9:00-17:00 A 9:00-13:00 / HORMONÁLNÍ JÓGA
s Magdou Semelovou, víkendový seminář.
Terapie zmírňuje projevy menopauzy, pomáhá při problematické menstruaci
či neplodnosti způsobené hormonální nerovnováhou, přirozeně harmonizace
hormonální činnosti. Cena semináře 2500 Kč. (možno částečně proplatit pojišťovnou),
rezervace na tel: 739 488 704 nebo na mail: magdasemelova@seznam.cz
Místo konání: Mariejoga Jogové studio, Za drahou 1.



21. února 2024
od 10:00 až 15:00

budova ZUŠ
Horní Valy



Pod záštitou místostarostů města Hodonína

DOBRÁ PRAXE NAPŘÍČ PARLAMENTY

Vyhlášení vítězů soutěže dobré praxe

Workshop s Národní sítí zdravých měst

Debata s Tomášem Magnuskem

Práce u kulatých stolů s politiky



Dárek pro každého a cena poroty

www.1url.cz/@dobra_praxe_mezi_parlamenty



Probíhá v rámci Projektu Zdravé město Hodonín

Do práce na kole

Květnová výzva
1.—31. 5. 2024

Registrujte se na
dopracenakole.cz
až do 30. 4. 2024



pěšky či poklusem



o poukázku pro přihlášení
do výzvy si pište na
zdrave.mesto@muhodonin.cz



více na: <https://1url.cz/@DPNK>



DEN ZEMĚ 2024

English Conversation with Danielle Earth Day

6.4. / 10.00 /

Pořádá Srdce PRO Hodonín, místo srazu bude upřesněno

Ekologické tvoření

17.4. / 16.00 /

Sraz u vstupu do Lázeňského parku od kruhového objezdu
Měšťanská/Purkyňova

Lesy města Olomouce. 700letá tradice

Křest nové knihy historika PhDr. Marka Vařeky, Ph.D.

Říše hmyzu

Dům přírody Hodonínské Dúbravy

22.4. / 17.00-19.00 /

Sardicím a maebné krajíně v jejich okolí začali lidé v posledních letech přezdívat Moravské Tóskánsko. Na proměně původní krajiny se na své demonstrační ekofarmě doc. Dr. Ing. Petr Marada rozhodl tomuto místu vrátit strukturu, diverzitu a schopnost hospodařit s vodou. Městská knihovna. Národní třída 36.

Bylinky pro všechny

Používání bylinek při tradiční čínské medicíně vás seznámí
Mária Brezovská, Městská knihovna, Národní třída 36.

Artemis - Ze Země (znovu) na Měsíc aneb kdy se dočkáme dalšího „malého kroku pro člověka?“

Je to už více než padesát let, co se lidé naposledy prošli po Měsíci. Nyní se chystají na návrat – a to ve velkém stylu. Přednáší Ing. Tomáš Příbyl z Technického muzea v Brně. Městská knihovna, Národní třída 36.

Pro školy/školky během dne výstava Lenky Kamínkové.

(kapacita omezena, rezervace na emailu kosutkova@gvuhodonin.cz, nebo přes tel.: 775 948 501)

/16:00/ Kamishibai - japonské papírové divadlo a poté workshop Lenky Kamínkové. Galerie výtvarného umění v Hodoníně.

Stánky s výrobky neziskových organizací a informační stánky zdravotních pojišťoven.

S EKOKOMEM přijede Tonda Obal (hry 1-99let), zábavný informační stánek. Pěší zóna v Hodoníně

Pro veřejnost na zahradě CPR Centrum pro rodinu

Zapojte se do třetího ročníku akce Recykluj mobil! Až do konce dubna bude ve vestibulu Městské knihovny Hodonín umístěna sběrná krabice, kam můžete starý mobil odložit.
Sběr probíhá v Městské knihovně ve vestibulu

Středa 3.4. v 16:30 / Vernisáž výstavy obrazů

"Přes prales až do nebes" je název výstavy obrazů nyní 13letého Petra Holinky, který svými díly přináší osobitý pohled na krásu světa. Probíhá v Městské knihovně

Ve dnech 22. 4. - 25. 4. a 29. 4. - 30. 4., 2. 5. 2024 orientační rozbor vody - Chemila spol. s.r.o., Za Drahou 3.

Národní Dny bez ÚRAZU 2024

Dopravní hřiště

s Městskou policií a BESIPEM

„Cestovat zdravě a bezpečně“. Cílem je jednoduchou formou působit na děti předškolního věku k získání praktických dovedností v dopravní výchově.



28.5. 8:15 MŠ Jilemnického
10:15 MŠ Družstevní + Žižkova
11:15 MŠ Sídliště 2

29.5. 8:15 MŠ Lužní
10:15 MŠ Vrchlického + Štefánikova
11:15 MŠ Jánošíkova

30.5. 10:15 MŠ Prav. Veselého
11:15 MŠ Mozaika

Zlobíková stezka

se Státním zdravotním ústavem

Interaktivní program Zdravíková stezka se zaměřuje na podporu zdravého životního stylu. Cílem je předat dětem informace hravou a zábavnou formou, při které se co nejvíce zapojují do práce a zjišťují, proč je důležité se o své zdraví starat. Program se zaměřuje na dentální zdraví, hygienu rukou, prevenci úrazů /první pomoc/ a na správnou výživu.

4.6. 10:00 MŠ Lužní

5.6. 10:00 MŠ Jánošíkova

19.6. 10:00 MŠ Štefánikova

20.6. 10:00 MŠ Jilemnického



Město Hodonín informuje návštěvníky, že burle z akce pořízena fotodokumentace za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonína či v tištěných materiálech. Pokud nebudete s pořízením a zaznamenáním fotografie své osoby souhlasit, můžete svá práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci GDPR.

24. 7. 2024

LETNÍ DEN ZDRAVÍ

10:00 - 15:00

LETNÍ KOUPALIŠTĚ

Zdravé mlsání
se Zdravým městem



První pomoc a záchrana tonoucího
s pracovníky Českého červeného kříže

Zdravé opalování a pitný režim
s pracovníky Státního zdravotního ústavu



Město Hodonín informuje návštěvníky, že bude z akce pořizována fotodokumentace za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonína či v tištěných materiálech. Pokud nebudete s pořízením a zaznamenaním fotografie své osoby souhlasit, můžete svá práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci GDPR.

ZDRAVÉ MĚSTO
HODONÍN



Férová snídane



přijďte si zapiknikovat na podporu
pěstitelů a pěstitelek ve světě!

sobota

11/5/2024

místo a čas: **10:00 h**

park u zimního stadionu v Hodoníně

malování s Petrem Přikrylem



www.ferovasnidane.cz

Oslavte den pro FairTrade. Připojte se s námi na férový piknik a posnídejte s přáteli férově. Stačí si dát do košíku jen produkty označené FT.

Díky FairTrade se pěstitelé z Afriky, Asie, Latinské Ameriky lépe užívají, pěstují šetrněji k životnímu prostředí a jejich děti se mohou vzdělávat.



Zdravé město Hodonín

HODONÍN VAŠIMA očima 11/9/24

Veřejné fórum /

DISKUSNÍ TÉMATA:

Školy a vzdělávání

Sport a volný čas

Životní prostředí/Zeleň

Doprava(bezpečnost)/Investice

Sociální oblast

Veřejná správa/Strategický rozvoj

Zdravý životní styl/zdravotnické služby

Kultura

Podnikání/Cestovní ruch

Stůl mladých

Hlasování o udělení daru
ve výši 10 000 Kč
a na závěr tombola

HODONÍN
VAŠIMA
OČIMA

HODONÍN

17 - 19 hodin

DŮM PŘÍRODY

Lipová alej 3532/19

www.hodonin.eu

Zdravé město Hodonín

Akce je spolufinancována WHO



Z Á Ř Í 2 0 2 4

evropský týden MOBILITY

Kombinuj a jed'!

23.9.2024

DEN BEZ AUT aneb bezpečně na cestách

23.9. 2024 / 15:00 - 19:00/

Masarykovo náměstí se zaplní aktivitami
pro řidiče i neřidiče, pro malé i velké

NENECHTE SI UJÍT:

- Simulátor PŘETOČENÍ VOZU
- Dráha s ALKO-brýlemi
- Simulátor SNOWBORDINGU
- Nafukovací DOPRAVNÍ HRŠTĚ
- Spinning a florbal na ulici s Jiřím Wágnerem

Červený kříž

- záchrana při nehodě
- Městská policie**
- jak se chovat na silnici
- Dobrovolní hasiči**
- pomoc při nehodě

Sobota 7.9. /9:00/

CYKLOVÝLET ZA HISTORIÍ

a krásách okolí Hodonína s dětmi z dětského domova.

Sraz u radnice, Masarykovo nám. 53/1

Pondělí 16.9. /18:00/

ROZBĚHÁME HODONÍN

s ambasadorkou Jitkou Bachurkovou.

Oživte svůj sportovní repertoár o něco nového.

Sraz u radnice, Masarykovo nám. 53/1.

Čtvrtek 19.9. /16:00 - 18:00/

CESTUJEME SPOLU S CENTREM PRO RODINU

aktivity pro děti i rodiče. Koná se na zahradě centra.

Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín, z. s.,
Štefánikova 288/15, Hodonín

Neděle 22.9. v /10:00/

CYKLOVÝLET PO KRÁSÁCH JIŽNÍ MORAVY

S Klubem českých turistů.

trasu naleznete zde: https://1url.cz/@KCT_trasa

Sraz u radnice,

Masarykovo nám. 53/1, Hodonín



www.hodonin.eu

Registrujte se do výzvy 10 000 kroků již od 1.9.

www.desettisickroku.cz



Zdravé město Hodonín



DNY ZDRAVÍ 2024

www.hodonin.eu

PŘEDNÁŠKY

- 1. 10. /15:30/**
ČOKOLÁDA „pokrm bohů“ s Petrou Dvořákovou
pro organizaci Seniori ČR jsme připravili přednášku o čokoládě + ochutnávka kvalitní čokolády.
- 3. 10. /17:30/**
„CESTA DUŠE“ se Soňou Mušikovou
každá duše má svou jedinečnou cestu. Při hledání odpovědi nahledněme do numerologie, práce s metodou SRT a výkladem karet.
Místo konání: Městská knihovna Národní třída 36, přednáškový sál
- 4. 10. /18:00/**
EMOCE A NEMOC s Marií Vláňkovou - Významná badatelka v oboru informační medicíny, přichází s přednáškou týkající se velmi aktuálního tématu: propojení emocí a nemoci.
Místo konání: Masarykovo muzeum - Sál Evropa, Národní třída 21
- 7. 10. /17:30/**
SÍLA VÍZE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ s Dašou Kořínovou
křest nové knihy a přednáška, na které objevíte, jak mocná může být jasná a konkrétní vize ve vašem osobním životě. Seminář je určen pro každého, kdo chce přinést do svého života více smyslu.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 9. 10. /10:00/ a /17:00/**
KÁVOVÁ BUDOUCNOST - promítání filmu o pěsticích kávy, s jakými problémy se potýkají. V dopoledních hodinách promítání pro ISS Hodonin a odpovídá pro veřejnost. ISS Hodonin získá titul Fairtrade škola. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 10. 10. /16:00/**
POVIĐÁNÍ O MEDU A BYLINÁCH s Miladou Čechkovou - pojmy medu a bylinek je ideální kombinace pro zdraví. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 10. 10. /17:30/**
EKKURZE PRO ZVÍDAVÉ ČAJOMILY s Miroslavou Kubáčkovou: Seznámení se s účinky vybraných bylin, koření a éterických olejů z nabídky společnosti SONNENTOR s. r. o. + ochutnávka čajů. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 14. 10. /17:30/**
ZÁPADNÍ A ČÍNSKÁ ASTROLOGIE V SOUVISLOSTECH s Hanou Šťastnou - měření kombinace znalosti se vzájemně vylučují, jiné se združují. Jak pochopit naši osobnost?
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 15. 10. /17:00/**
SOUČASNÁ PEDIATRIE s MUDr. Andreou Uhlířovou - přednáška osvěti. Co rodič může udělat doma a kdy jít k dítětem k lékaři, při teplotě, zvracení, průjmu. Očkovat či nečkovat? Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 14., 15. a 16. 10. /17:30/**
PODZIMNÍ KÝTĚVNÁ DEKORACE - Workshop, v květinové dílně ve Zlatu Kolárovi. Počet míst omezen. Kurz je zdarma. Rezervace na tel: 774 920 317 Masarykovo nám. 259 (v pasáži Beška)
- 16. 10. /17:00/**
ZDRAVOTNÍ ÚČINKY KONOPÍ se Zdeňkem Majdlem
Jak a proč prosazovat legalizaci léčebného konopí, popisuje jeho léčebné vlastnosti a uvádí příběhy vyléčených.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 19. 10. /19:00/**
ŽIVOT V RADOSTI se Sandrou Pogodovou
a Tomášem Lukavcem - osobní příběhy ze života obou hlavních představitelů. Hudbou pro relaxaci dolehá Standu Klápuch. Místo konání: Masarykovo muzeum - Sál Evropa, Národní třída 21, vstupenky předprodej: <https://www.takjank.cz/predprodej/>, na místě: 450 Kč, studenti, ZTP a ZTP/P i doprovod 225 Kč
- 21. 10. /17:30/**
POSVÁTNÁ SEXUALITA: ZDRAVÍ TĚLA, DUŠE A DUCHA s Terezií Dubinovou - lidská sexualita balancuje mezi biologickou potřebou a společenskými normami a moderní výzvou je najít zdravou rovnováhu mezi nimi.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 23. 10. /17:00/**
SCHÜSSELOVY SOLI ZNÁMÉ NEZNÁMÉ se Zuzanou Teplíkovou - dozvíte se, jak vám Schüsslerovy soli mohou doplnit deficit v těle a tím podpořit imunitu či uzdravovací proces při zdravotních problémech.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

- 25. 10. /17:30/**
„PRVNÍ KVAŠENÁ ZELENINA“
fermentální workshop s Radimem Stránilkem - naučíte se, jak jednoduché připravit lahodné kvašené produkty plné vitamínů a probiotik. Kapacita omezena vstupem jen pro 20 osob. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál
- 29. 10. /17:00/**
SEMINÁŘ O PREVENCI, KREVNI DIAGNOSTICE, ZDRAVÍ A VÝŽIVĚ V SOUVISLOSTECH
proč nám stále vznikají chronická onemocnění? Jaké jsou potřeby našich buněk? Příklady z praxe - alergie, ekzém, lupénka, astma. Možnost krevního testu přímo na místě. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 30. 10. /17:30/**
DEJTE ZDRAVÍ ZELENOU, aneb praktické nástroje pro život v rovnováze! - přednáška a beseda s Ivanou Šupovou. Praktické představení a ochutnávka zelených a barevných potravin (ječmene, chlorela a Bio Sláv z ovoc a zeleniny). Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ AKTIVITY

- 2. 10. /17:30/**
„CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU A RELAXACI“ meditace podle Osha s Dašou Kořínovou - zážitkový seminář na Osho Kundalini Meditaci, která uvolňuje stres, dosáhne hluboké relaxace a probudí vnitřní energii. Je vhodná pro všechny, bez ohledu na předchozí zkušenosti s meditací. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 3., 10., 17., 24. a 31. 10. /vždy v 9:30/**
CVIČENÍ NA ŽILY A U ŽÍDELE
Městská knihovna, Národní třída 36, Zasedací sál
- 7. 10. /13:00/**
SPÉKÁČOVÝ TURNAJ V KUŽELKÁCH
pořádá městská organizace Seniori ČR Hodonin v areálu o.s. Oáza Hodonin, Rybářská 32
- 14. 10. /13:00/**
TURNAJ O POHÁR STAROSTY V KUŽELKÁCH
Pořádá svaz zdravotně postižených občanů Hodonin v areálu o.s. Oáza Hodonin, Rybářská 32
- 16. 10. /9:00/**
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - pro ženy pod vedením Vlasty Veselé. Místo konání: sloupový sál, TJ Sokol, Velkomoravská 2
- 20. 10. /15:00-17:00/**
DRÁKIADA s centrem pro rodinu.
Místo konání: u starého Kauflandu na sídlišti Jihovýchod
- 21. 10. /17:00/**
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - pod vedením Zuzany Štefánkové. Místo konání: sloupový sál, TJ Sokol, Velkomoravská 2
- 22. 10. /9:30/**
HRÁTKY S PAMĚTÍ - pravidelné trénování paměti s lektorkou Miladou Čechkovou. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací sál
- 22. 10. /17:30/**
3. LEKCE FELDENKRAISOVÝCH METOD „POHYBEM K SEBEVĚDOMÍ“
s fyzioterapeutkou Danou Horákovou - metoda je cestou sebezorození prostřednictvím pohybu. Pohodlné oblečení, karimatky a ručník s sebou, počet míst omezen. Rezervace na: 775 602 331. Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál
- 1. - 18. 10. /čas dle rozvrhu studia/**
BODYTEC-HODONIN
základním tréninku je interaktivní elektrická stimulace svalů, při které se provádějí pouze jednoduché pohyby. Prvních 20 zájemců zkušební trénink za 100 Kč. Kontakt: Bratřislavská 1 b, Hodonin +420 792 367 953

RESTAURACE ZDRAVÉ MENU

- V pracovní dny 10:00 - 14:00
1. Restaurace Beseda, Štefánikova 3
 2. Restaurace Rozmarýn, Brandčova 1656
 3. Restaurace Na radnici, Masarykovo nám. 53/1
 4. Samobslužná restaurace Slávia, Národní tř. 6
 5. Restaurace U mlsné lísky, Měšťanská 50
 6. Pizzeria Casa Mia, Palackého 37
 7. Restaurant U piráta, Partýzánská 2
 8. Restaurace hotelu Krystal, Paňčava 49

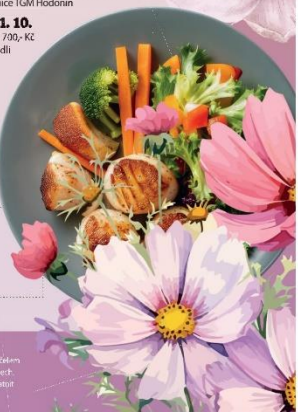
Změna programu vyhrazena.

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

Město Hodonin informuje návštěvníky, že a) akce bude pořádná fotodokumentace / videozáznam za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonin či v tiskových propagačních materiálech. Pokud nebudete s pořizováním a zveřejňováním fotografií své osoby souhlasit, můžete si práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci Ochrana osobních údajů - GDPR

ZDRAVÉ DNY V JOLIES

- 8. 10. /17:40/ ZDRAVÁ ŽÁDA S BOSU** - cvičení zaměřené na střed těla a záda, cvičení provede Lenka Humplová, vstup zdarma
- 15. 10. /16:30/ KRUHOVÝ TRÉNINK**
procvíčení celého těla, cvičení provede Lenka Humplová, vstup zdarma
- 21. 10. /16:30/ ZDRAVÁ ŽÁDA II** - cvičení za pomoci Overballu. Prevence bolesti zad, cvičení provede Lenka Humplová, vstup zdarma
- 30. 9. - 11. 10. /v otevření době/**
VACUSHAPE - členové spalování tuku na břiše, bočích a stehnech. Zvýhodněná cena 100 Kč/vstup. Omezená kapacita. Na všechny aktivity nutná rezervace na tel: 773 666 685. Provozní doba na: www.jostudio.cz
- 18. - 19. 10.**
HORMONÁLNÍ JÓGA PRO IMUNITU
s lektorkou Andreou Škrobákovou - sestava optimalizuje fungování imunitního systému a odstraňuje problémy jako alergie nebo angína, zánět močových cest atd. Vhodné pro muže, ženy i děti. Cena kurzu 2700 Kč. Více na: <https://1url.cz/@jogakurz> nebo +420 732 145 520, andrea@jogokezdravi.cz. Místo konání: Mariejoga, Za Drahou 1, Hodonin
- 27. 10. /13:00 - 18:00/**
HOROLEZECKÁ STĚNA s lektorem Pavlem Dvořákem
zábava pro malé i velké, přezkuvy, pohodlné oblečení s sebou. Místo konání: ZS Vancurova v malé tělocvičně
- ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ**
- 7. - 11. 10. /v otevření době lékárny/**
MĚŘENÍ ZDARMA - glykemie a krevního tlaku. Za 80 Kč měření celkového cholesterolu a za 70 Kč kyseliny močové. Místo konání: Lékárna Dům zdraví, Horní Váhy 13
- 7. - 11. 10. /v otevření době lékárny/**
UCHUTNÁVKA ČAJŮ - očista těla a Očista myslí od Inutea. Ochutnávka je zdarma. Místo konání: zelená lékárna Althea Horní Váhy 4, Hodonin
- 9. 10. /9:00 - 16:00/**
DNY ZDRAVÍ VE VZP - měření tělesných hodnot na specializovaném diagnostickém přístroji, vyhodnocení provede výživová poradkyně Niko Radomira. Místo konání: V klientě hale VZP, Štefánikova 14
- 14. - 18. 10. /v otevření době lékárny/**
MĚŘENÍ ZDARMA - hladiny krevního cukru a krevního tlaku, ABI index (průchodnost cév). Na toto měření je nutné se osobně objednat v lékárně. Místo konání: Lékárna Medicentrum Kolárova 9
- 14. - 26. 10. /8:00 - 16:00/**
Analýza těla ZDARMA - nabízíme měření tuku, svalové hmoty, BMI, zadržené vody v těle i metabolický věk. Rezervace na www.naturhouse.cz/cz/pobocky/hodonin nebo na tel. 732 897 457 nebo osobně Národní třída 95
- 5. - 12. 10.**
Výstava na stromech téma: FAIRTRADE do blouhby
výstavní happening na podpoře Fairtrade, v Hodonině zajišťuje ISS Hodonin, po celý týden si výstavu můžete prohlédnout v nemocničním parku, Nemocnice TGM Hodonin
- 21. - 24. 10. a 29. - 31. 10.**
Orientační rozbor vody za 700,- Kč
Prosíme zájemce, azy s' vyzvedli sterilní láhve na odběr v naší laboratoři po 10:00-17:00 do 15:00 na adresu firmy: Chemila, spol. s r.o. Za Drahou 3, Hodonin





Dejte chůzi šanci!

Výzva 10 000 kroků

ŘÍJNOVÁ VÝZVA



REGISTRACE
OD 1. 9. 2024



POMOZTE NÁM ROZHÝBAT HODONÍN

a udělejte pár kroků navíc pro své zdraví

Přidejte se a rozhýbejme společně naši obec!

Největší výzvou není ujít každý den 10 000 kroků,
ale překonat sám sebe.



desettisickroku.cz



ORGANIZÁTOR



GENERÁLNÍ PARTNEŘI



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

HLAVNÍ PARTNEŘI

