



DNY ZDRAVÍ 2018

VE ZDRAVÉM MĚSTĚ PELHŘIMOV - OHLÉDNUTÍ ZA AKCEMI

Město Pelhřimov se i v letošním roce prostřednictvím Projektu Zdravé město a místní Agenda 21 Pelhřimov připojilo ke komunitní kampani „DNY ZDRAVÍ“ a ve spolupráci se svými partnery připravilo a zrealizovalo řadu akcí. Jejich prostřednictvím byly veřejnosti představeny nejen možnosti jak správně pečovat o své zdraví a předcházet tak zdravotním potížím, ale také nabídnuty možnosti absolvovat bezplatná vyšetření základních zdravotních parametrů (hladina cholesterolu, glykémie, krevní tlak, Body Mass Index), dozvědět se zajímavé informace od odborníků v oblasti zdravého životního stylu nebo si vyzkoušet bezplatné sportovní aktivity a zapracovat tak na své fyzické kondici nebo „jen“ aktivně prožít volné chvíle.

Počet akcí realizovaných v letošním roce byl opravdu vysoký. Z kompletní nabídky vybíráme např.:

2.10. ÚT PŘEDNÁŠKA O CVIČENÍ

14:30 - 15:30; Hrnčířská 111 – Hodina H, z.s.; Seniorsklub

- bezplatné přednášky o správné technice cvičení a o cvičení s rehabilitačními míči s ukázkami

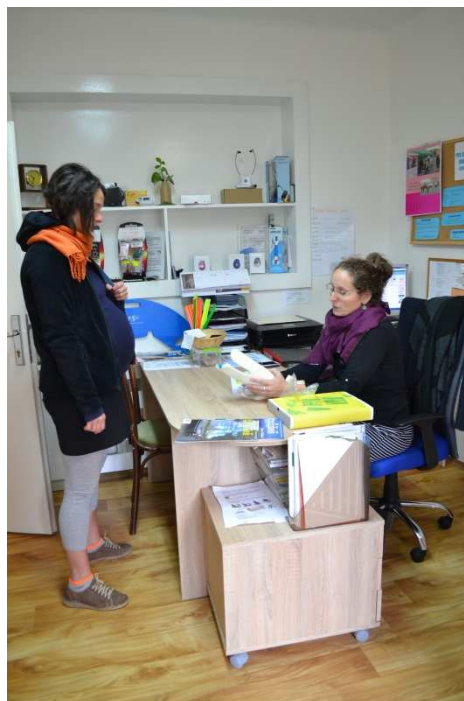


3.10. ST DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

v nových prostorech pelhřimovského pracoviště Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina

8:30 - 16:00; Příkopy 209

- představení poskytovaných služeb: poradenství; kompenzační pomůcky (vozíky, chodítka, toaletní křesla...); pomůcky pro sluchově postižené (zesilovač na TV, signalizace bytového zvonku...); Euroklíče; SOS tlačítka pro osaměle žijící seniory a osoby se zdravotním postižením; BrainJogging – trénování paměti na počítači a pracovní i výukové materiály pro kognitivní trénink



9.10. ÚT KRÁTKÉ CVIČENÍ A POPOVÍDÁNÍ ZAMĚŘENÉ NA OSOBY S CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI

14:30 – 15:30, Hrnčířská 111 – Hodina H, z.s.; Seniorsklub

- bezplatné krátké cvičení a přednáška zaměřená nejen na respiriky, kardiaky, diabetiky, osoby po CMP a další osoby s civilizačními chorobami

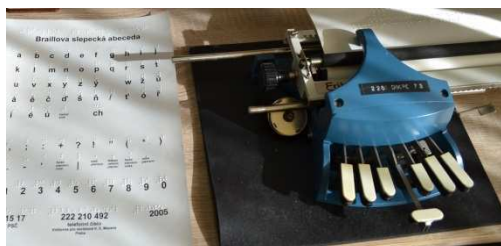


10.10. ST DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

9:00 – 16:00, Na Obci 1768

Oblastní odbočka Sjedené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s. Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb; ukázky kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené; ukázka čtení a psaní Braillova slepeckého písma



Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. – Okresní organizace Pelhřimov a Komunitní centrum SPCCH Pelhřimov

- představení poskytovaných služeb: asistenční služby; pravidelné akce centra; ozdravné a rekondiční pobyty včetně kulturních a společenských akcí, včetně ukázek cvičení pro osoby s civilizačními chorobami (jako například pro respiriky, kardiaky, osoby pro CMP, diabetiky a další)



Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb včetně ukázek znakového jazyka



13.10. SO NORDIC WALKING V PRAXI

- praktická ukázka techniky Nordic Walking pod dohledem odborné lektorky v okolí rybníku Stráž, včetně odborného poradenství

15.10. PO PRODEJNÍ VÝSTAVA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

10:00 – 14:30, Městská knihovna Pelhřimov, Jirsíkova 841

- prodejní výstava organizovaná Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., včetně poskytnutí odborné poradenské pomoci



16.10. ÚT DEN ZDRAVÍ NA RADNICI

10:00 – 16:00, Masarykovo náměstí, budova radnice čp. 3 (vstup z náměstí)

- bezplatná vyšetření zdravotního stavu: celková hladina cholesterolu z kapky krve; glykémie (hladina cukru v krvi); krevní tlak; procento tělesného tuku, BMI (Body Mass Index) včetně odborných konzultací, poradenských služeb a nabídky zdravotně výchovného materiálu
- prezentace:
Výživového poradenství Michaely Tulachové v době 10:00 - 15:00 zahrnující možnost diagnostiky tělesných tkání analyzátozem Tanita 545 (měření svalů, tuku a jejich rozložení v celém těle, bazální metabolismus, BMI, viscerální tuk, bazální věk)



Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov v době 10:00 – 14:30
Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s., Komunitního centra Pelhřimov
Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., Oblastní odbočky Pelhřimov a ukázek kompenzačních pomůcek pro nevidomé a slabozraké; Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s., ZO Pelhřimov

19.10. PÁ DEN S VÝŽIVOVOU PORADKYNÍ

10:00 – 14:00 hodin, Masarykovo náměstí 17, Galerie M – 2. patro

- prezentace zdravého životního stylu představující: diagnostiku tělesných tkání analyzátozem Tanita 545 včetně získání zápisu a vysvětlení k naměřeným hodnotám a konzultaci s výživovou poradkyní na libovolné téma o výživě



20.10. SO CVIČENÍ JE ZÁBAVA!

9:00 – 12:00, Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823

- sportovní dopoledne se zkušenými cvičiteli a cvičitelkami včetně volného vstupu do Cardio zóny a do posilovny



Výčet veškerých aktivit byl ještě rozšířen o dvě aktivity, které byly pro veřejnost připraveny ve spolupráci s Technickými službami města Pelhřimova, p.o., a to **hodina plavání ZDARMA v pelhřimovském bazénu** v úterý 9.10.2018 od 14:00 do 15:45 a od 19:00 do 21:30 a v neděli 14.10.2018 od 13:00 do 15:00; **bruslení ZDARMA na pelhřimovském zimním stadionu** v pátek 5.10.2018 od 17:00 do 18:00 a v pátek 12.10.2018 od 17:00 do 18:00.

Vedení města a Projekt Zdravé město a místní Agenda 21 Pelhřimov tímto děkují všem partnerům, jejich pracovníkům a dobrovolníkům za spolupráci na zajištění přípravy a samotné realizaci akcí.

Nemalý dík rovněž patří všem obyvatelům města a jeho návštěvníkům, kteří nabízenou možnost využili a připravených akcí se aktivně zúčastnili.

Na pokrytí části nákladů spojených s realizací akcí v rámci kampaně „Dny Zdraví“ byla Městu Pelhřimov poskytnuta dotace z rozpočtu Kraje Vysočina, a to pro projekt „Realizace MA21 a podpora zdraví ve Zdravém městě Pelhřimov v roce 2018“.

V Pelhřimově dne 30.10.2018