



DNY ZDRAVÍ

VE ZDRAVÉM MĚSTĚ PELHŘIMOV 2017 - „OHLÉDNUTÍ“

Město Pelhřimov se i v letošním roce prostřednictvím Projektu Zdravé město a místní Agenda 21 Pelhřimov připojilo ke komunitní kampani „DNY ZDRAVÍ“ a v období od 2.10. do 16.10. 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, výše krevního tlaku, BMI a procento oxidu uhelnatého ve vydechaném vzduchu), 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.

První dvě akce se uskutečnily v pondělí 2.10., a to v době od 9:00 do 17:00. Šlo o

prezentaci poskytovaných služeb v rámci dne otevřených dveří v pelhřimovském pracovišti Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, o.p.s. a v pelhřimovském Komunitním centru Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s.

Další akce „**Sluchové vady a možnosti jejich kompenzace**“, která byla zrealizována ve spolupráci s paní Mgr. Lucií Šolcovou, vedoucí pelhřimovského pracoviště Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, o.p.s., proběhla v úterý 3.10. v době od 15:00 do 17:00 v Domově pro seniory Pelhřimov, p.o. Šlo o



bezplatnou přednášku se zajímavými a užitečnými informacemi o sluchu, sluchových vadách a sluchadlech s možností orientačního změření sluchu za účasti odborníka na danou problematiku - pana Ing. Pavla Strnada, akustického poradce společnosti REJA spol. s r.o. – Sluchadla pro život.



Ve čtvrtek 5.10. a v pátek 6.10. probíhala na pelhřimovském Masarykově náměstí **putovní výstava Ligy proti rakovině Praha „KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRUJCEM“**. Příchozí se mohli na několika stanovištích zajímavou a zábavnou formou poučit a také získat informace o zdravém životním stylu, o prevenci, preventivních programech a o možnostech léčby rakoviny, jako například v rámci expozice „LABYRINT ZDRAVÍ“

doplněné o vtipy Vladimíra Jiráňka, Jiřího Slívy, Miroslava Bartáka a fotografie Františka Dostála zachycující obyčejné lidi v běžných situacích všednodenního života. Nejen pro dětské návštěvníky, žáky a studenty škol zde byly připraveny také zábavné hry, kde si bylo možné vyzkoušet fyzické i smyslové dovednosti pod heslem „ZKUS, JAK JSI NA TOM“. Dospělým návštěvníkům akce byla ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem také nabídnuta improvizovaná „vyšetřovna“ s možností měření vybraných základních zdravotních ukazatelů, a to hladiny cholesterolu, hodnoty krevního tlaku nebo výše BMI. V rámci boje proti jednomu z nejagresivnějších typů rakoviny, melanomu, byl ke spolupráci rovněž přizván specialista – dermatolog, se kterým bylo možné na místě konzultovat mateřská znaménka, pihy a změny na kůži. V rámci této dvoudenní akce nechyběl ani kulturní program na pódiu, o který se postarali učitelé a žáci ze Základní umělecké školy Pelhřimov a tanečníci z Hodiny H, z.s..



V sobotu 7.10. proběhla v pelhřimovském Sportovním relaxačním centru KOHINOR v době od 9:00 do 12:00 akce „**Cvičení je zábava!**“. Zájemci si mohli se zkušenými cvičitelkami ZDARMA zacvičit bodyform, jumping nebo intervalový trénink, případně navštívit a vyzkoušet zařízení v cardio zóně nebo v místní posilovně. Pro všechny účastníky byl připraven dárek ve formě malého zdravého občerstvení.

Dále v pondělí dne 9.10. se ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou „Na záměčku“ uskutečnilo **„Přátelské dopolední posezení plné užitečných rad a informací pro seniory a občany se zdravotním znevýhodněním“**. V rámci této akce zrealizované ve spolupráci s paní Mgr.

Lucií Šolcovou, vedoucí pelhřimovského pracoviště Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, o.p.s., proběhla nejprve prezentace činnosti pelhřimovského pracoviště Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, o.p.s., pelhřimovského Komunitního centra Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR a Sjedené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., Oblastní odbočky Pelhřimov. Poté následovala ukázka pomůcek firmy DMA Praha usnadňujících lidem pohyb, sebeobsluhu i každodenní činnosti. Paní Mgr. Marcela Kryski přítomným pomůcky nejen ukázala a prozradila, na které pomůcky mají nárok a kde a jak je mohou získat, ale také jim umožnila si řadu z nich na místě osobně vyzkoušet.



Ve stejný den, tedy v pondělí 9.10., ještě proběhla akce **„Den s výživovou poradkyní“**. Prostřednictvím této akce byla veřejnosti nabídnuta možnost absolvovat diagnostiku tělesných tkání včetně následné konzultace na libovolné téma o výživě s výživovou poradkyní z Výživového poradenství Bc. Michaely Tulachové.

V úterý 10.10. proběhla v Seniorklubu Hodiny H, z.s. provozovaného v rámci pelhřimovského Senior pointu bezplatná přednáška



„Cvičím správně a efektivně?“ Přítomné seniorky a seniory nejprve seznámila se základními principy a technikami správného cvičení paní Ing. Zdenka Chmelařová, trenérka, cvičitelka a celoživotní aktivní sportovkyně a dále pak slečna Michaela Doleželová, akreditovaná instruktorka nordic wal-king, která přítomným představila nordic walking, jakožto kondiční aktivitu určenou pro nejširší i nesportovní veřejnost umožňující nejen efektivní a pohodlný způsob boje

s nadváhou, ale také efektivní způsob zvyšování kondice.

Dále pak ve středu dne 11.10. se v době od 10:00 do 11:00 a od 15:00 do 16:00 uskutečnilo **„Rekondiční cvičení nejen pro osoby s civilizačními chorobami a seniory“** pořádané Svazem postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s., Komunitním centrem Pelhřimov, a to v sídle centra, tedy Na Obci 1768.



Poslední akcí, která proběhla v rámci letošních Dnů Zdraví, byla v pondělí dne 16.10. od 14:00 do 15:00 akce **„Pilates pro seniory“**. Šlo o bezplatné cvičení pro seniory v pelhřimovském Sportovně relaxačním centru KOHINOR pod odborným vedením cvičitelky, paní Ing. Zdenky Chmelařové.

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 10.10. od 14:00 do 15:45 a od 19:00 do 21:30 a v neděli 15.10. od 13:00 do 15:00; **bruslení ZDARMA na pelhřimovském zimním stadionu** v pátek 6.10. od 17:00 do 18:00 a v pátek 13.10. 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 2017“.

V Pelhřimově dne 20.10.2017