

Tisková zpráva

11. 9. 2019

## **Dny zdraví nabídnou v Táboře pestrou škálu akcí**

**Město Tábor se i letos na podzim zapojí do celonárodní kampaně na podporu zdraví a zdravého životního stylu Dny zdraví. Společně se svými partnery nabízí různým cílovým skupinám obyvatel 32 akcí sportovního, společenského i kulturního charakteru. První akce se uskuteční v úterý 17. září v zasedací místnosti na matrice a půjde o přednášku na téma zdravého stravování s Ing. Mgr. Simonou Šimkovou. Kampaň Dny zdraví je pořádána v rámci projektu Zdravé město Tábor.**

Od 17. září do 23. října 2019 je připravena celá řada zajímavých akcí a aktivit, které jsou zaměřeny nejen na obyvatele města. Jedna z akcí je věnována zdraví našich čtyřnohých miláčků. Přednášku Bezpečně se psem připravily na 9. 10. Veterinární laboratoře Tábor ve spolupráci s Městskou policií Tábor a spolkem Cibela. Na programu budou témata napadení psem a jak mu předcházet, volné pobíhání psů bez dozoru, odchyty a umístování psů do útulku, čipování psů nebo preventivní odčervování.

Pro milovníky pohybových aktivit jsou připraveny pravidelné lekce powerjógy a pilates v Power & Pilates Studiu, Fit Open Days ve Fit Studiu O.K. (21. 9. a 19. 10.), rekreační kondiční chůze Nordic Walking s Mgr. Libuší Brázdovou (24. 9. a 3. 10.) nebo se Svazem postižených civilizačními chorobami (7. 10.), turnaj v pétanque pro seniory (10. 10.), výjezdová procházka na Jistebnickou naučnou stezku (26. 9.) či šestitýdenní kurz redukce hmotnosti s Mgr. Libuší Brázdovou (od 2. 10.). Pro osoby s omezenou pohyblivostí jsou určena skupinová cvičení na židlích s přednáškou pořádaných společností KOREHA (24. 9., 1., 8. a 15. 10.). Nebudou chybět ani tradiční podzimní sportovní akce – Sportovní hry seniorů (24. 9.), branný závod o Pohár Městské policie Tábor pro II. stupně základních škol (2. 10.) či již 45. Večerní běh Tábořem (3. 10.). S příznivci cykloturistiky a cykloturistiky v Táboře a okolí budeme besedovat na 4. Cyklofóru (16. 10.).

Pro zájemce o duševní zdraví je připravena zážitková Psycholampa (1.–10. 10.), díky níž můžete zažít, jak se cítí člověk se schizofrenií, když si má dojít na poštu pro dopis. Téma schizofrenie bude mít i beseda s autorem knihy Moje cesta ze schizofrenie Jindřichem Jašíkem (10. 10.).

Nově bude využit i kulturní klub Trafačka v Dobrovského ulici, kde si budete moci vyzkoušet žonglování, sociální hry a akrobacii v rámci akce Nový cirkus s Cirkulenkou (29. 9.) nebo si zazpívat vícehlasé písně z různých koutů světa prokládané rytmickou improvizací s Adélou Slachovou (12. 10.).

Prostor v rámci tábořských Dnů zdraví dostanou i společensky prospěšné akce jako 7. Koncert, který otevře dveře pro Centrum Kaňka (28. 9.), Papučový den na podporu dobrého umírání a domácí hospicové péče a Den otevřených dveří v Domácím hospici Jordán (obě akce 7. 10.), Den otevřených dveří pro zájemce o pěstounství v PorCeTa, o.p.s (8. 10.), Vzpomínkový pochod se světlem (12. 10.), Benefiční sraz Mustangů a US cars pro Domácí hospic Jordán (13. 10.) nebo celonárodní sbírka na podporu nevidomých a slabozrakých Bílá pastelka (16. 10.).

Nezapomínáme na naše seniory, pro něž jsou určeny společenské a vzdělávací akce – beseda na téma bezpečnosti seniorů v dopravě Senior bez nehod (8. 10.), akce Policie ČR na téma „Šmejdi“ (23. 10.) a první Ples seniorů (4. 10.), který připravilo Město Tábor u příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

Stranou nezůstane ani odborná veřejnost. Pro pracovníky veřejné správy je určen dvoudenní seminář Nestigmatizující přístup k lidem s duševním onemocněním. Ten do Táboře ve dnech 16. a 17. 10.

přivází Národní ústav duševního zdraví. Pro pedagogy městských základních škol bude probíhat v září a říjnu odborný seminář „Zachraň záda!“ zaměřený na prevenci bolesti zad a pohybového aparátu. Projekt byl finančně podpořen Jihočeským krajem v rámci Dotačního programu Podpora zdravotně preventivních aktivit v rámci Zdraví 2020 v Jihočeském kraji, 1. výzva pro rok 2019.

„Jsem ráda, že se nám pro letošní Dny zdraví opět podařilo dát dohromady různorodou nabídku akcí, které se týkají nejen fyzického a psychického zdraví obyvatel, ale též můžeme nabídnout akce pro ozdravení společnosti. Děkuji všem partnerům, kteří se opakovaně i nově do této společné prezentace zapojují. Díky nim je Tábor zase o kousek zdravější,“ říká k programu Jana Lorencová, koordinátorka Zdravého města a MA21, která má kampaň na starosti.

Podrobné informace naleznete na [www.taborcz.eu](http://www.taborcz.eu) – odkaz Zdravé město a MA21 – Aktuality nebo na Facebooku.

**Kontakt:**

**Město Tábor**

Ing. Jana Lorencová

koordinátorka Zdravého města a MA21

tel. 381 486 166, 770 141 190

e-mail: [jana.lorencova@mutabor.cz](mailto:jana.lorencova@mutabor.cz)

[www.taborcz.eu](http://www.taborcz.eu) nebo [www.taborudrzitelne.cz](http://www.taborudrzitelne.cz)