



PODZIMNÍ ŠKOLA

Zdravých měst

úvodní seminář
Prostějov, 17. října 2012



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



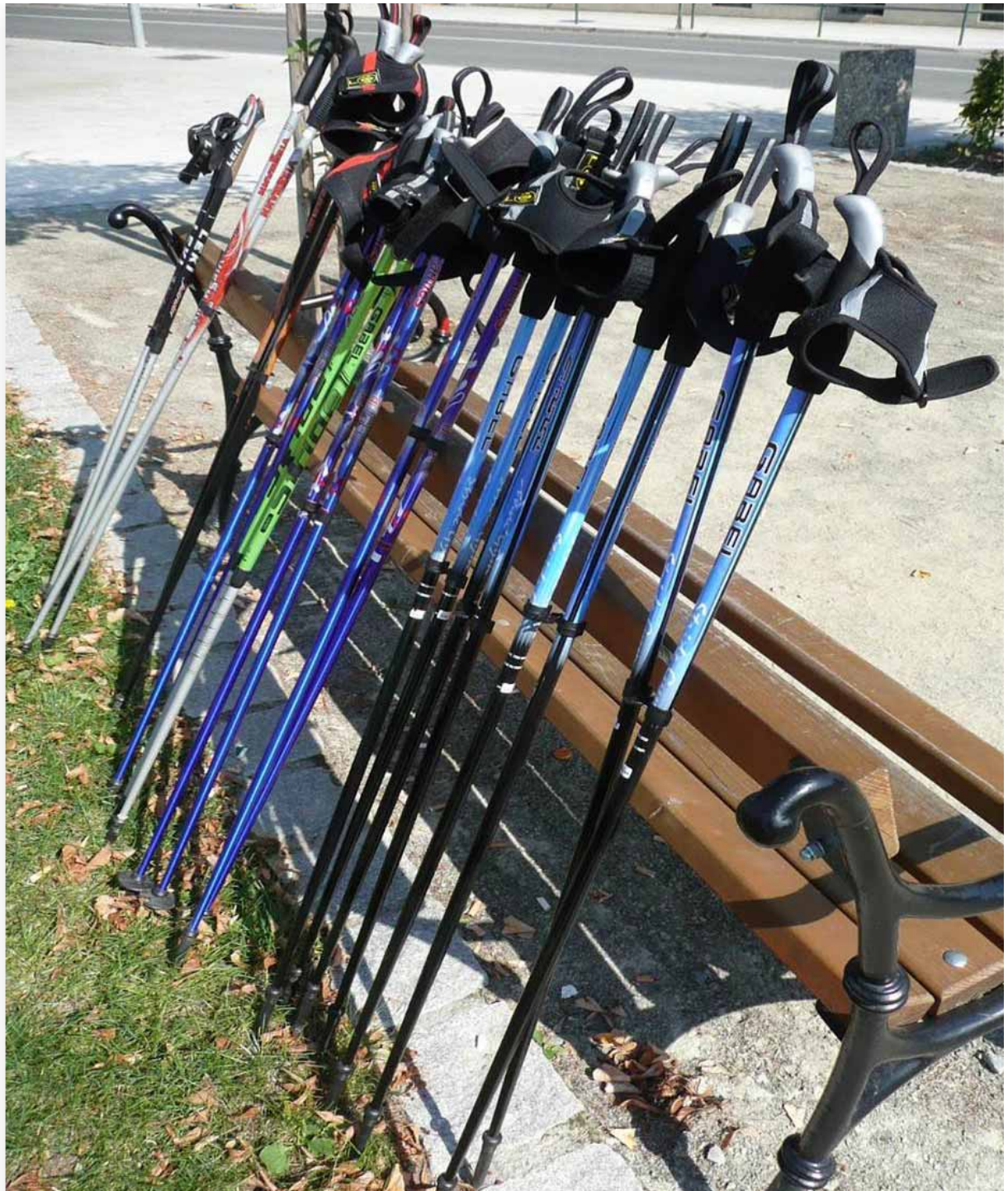
CESTY

NA

HANE

Projekt Zdravé
město
a místní Agenda 21

Prostějov 17. 10. 2012





Partneři Zdravého města



PROSTĚJOVSKÝ
deník



2011



Grantové oblasti

- 1) Oblast celoživotního vzdělávání
- 2) Zdravý životní styl, ochrana zdraví, prevence zdraví
- 3) Škola podporující zdraví
- 4) Prevence v dopravní výchově
- 5) Popularizace vědy
- 6) Ochrana životního prostředí, odpady
- 7) **Zdravý pohyb**
- 8) Žijeme spolu (podpora handicapovaným občanům a seniorům)
- 9) Den pro podnikatele (zapojení podnikatelské sféry do aktivit Zdravého města, seminář, dotazníková metoda)
- 10) Volné téma – S úsměvem jde všechno líp

Grant 2011 - Zdravý pohyb

- usnesením zastupitelstva č. 10060 bylo schváleno 10.000,- Kč Lence Sehnalové
- na nákup holí Nordic Walking
- na propagaci lekcí severské chůze



MĚSTO PROSTĚJOV

V ý p i s

**Usnesení z 5. zasedání Zastupitelstva města Prostějova,
konaného dne 26. 4. 2011**

K bodu 15. Poskytnutí grantů na projekty Zdravé město Prostějov

Schváleno usnesení č. 10060:

Zastupitelstvo města Prostějova

s c h v á l u j e

a) poskytnutí nenávratné veřejné finanční podpory (grantu) z prostředků projektu Zdravé město Prostějov v kapitole 10



Miroslav Pířák
starosta města Prostějova

Prostějov 24. 11. 2011

Za správnost výpisu: PaedDr. Alena Dvořáková

Lekce severské chůze – příprava, průběh

Lenka Sehnalová – realizátorka projektu

- 1) Duben – září 2011 – certifikát č. 012/2011 – 50 - A**
- 2) Žádost o poskytnutí grantu, schválení fin.příspěvku 10.000,- Kč na nákup holí**
- 3) Plán lekcí – Radniční listy, internet, regionální tisk**
- 4) Propagace lekcí a zdravého životního stylu – lekce severské chůze probíhaly celý rok**
- 5) Zájem občanů o severskou chůzi s odborným vedením má vzrůstající tendenci**

REKVALIFIKAČNÍ A VZDĚLÁVACÍ CENTRUM PRAHA

MGR s.r.o.
Moravská 81, 109 00 Praha 6

Zařízení akreditováno MŠMT ČR dne 5. 4. 2011 pod čj.: 012./2011-50-A

OSVĚDČENÍ

O REKVALIFIKACI S CELOSTÁTNÍ PLATNOSTÍ

o úspěšném ukončení vzdělávacího programu rekvalifikačního kurzu, podle vyhl. MŠMT č. 524/2004 Sb., o akreditaci zařízení k provádění rekvalifikace uchazečů o zaměstnání a zájemců o zaměstnání.

Mgr. Lenka SEHNALOVÁ

Narozen(a) 07. 09. 1964

absolvoval(a) vzdělávací program:

**CVIČITEL
NORDIC WALKINGU - SEVERSKÉ CHŮZE
S HOLEMI**

Kurz proběhl v období od 16.04. do 10.09. 2011

Vzdělávací program obsahoval tyto předměty (tematické celky):

Obecný úvod do problematiky výuky NW
Anatomie člověka - Pohybový aparát
Metodika a didaktika výuky NW
Základy pedagogiky a psychologie
Základy fyziologie pohybové zátěže
Základy sportovního tréninku NW
Praktická cvičení NW

8 hodin
12 hodin
22 hodin
8 hodin
10 hodin
10 hodin
30 hodin

Jmenovaný(á) vykonal(a) úspěšně závěrečné zkoušky

V Praze dne 10. září 2011



.....
předseda komise
PaDr. Oldřich Tuž



Ev.č.: RKNW / 2011-20



.....
statutární zástupce zařízení
Mgr. Jiří Bartošík

Zajímavosti z průběhu projektu

- počet účastníků - cca 350 lidí v roce 2011
 - 246 lidí v roce 2012 (300)
- složení skupin - děti, mládež, dospělí, senioři
 - nejmladší - 6 let
 - nejstarší - 87 let
- navazování nových přátelství
- dobrá nálada
- zlepšování zdraví a fyzické kondice

Výsledky?

- zlepšení fyzické kondice
- podpora imunitního systému
- prevence cévních a srdečních onemocnění
- prevence dýchacích onemocnění
- zlepšení držení těla
- snížení cholesterolu



**zlepšení nálady
a mezilidských vztahů
navazování nových přátelství**

Základní lekce



Trasy

- **základy chůze –**
 - **Kolářovy sady 2 x měsíčně**
 - **biokoridor Hloučela**
- **poznávání regionu s NW – Alojzov, Plumlov,**
...
- **pro seniory – Jesenec, Čelechovice**
- **DPS – Hacarova ul., Polišínského**



Kolářovy sady

Zkusili jste už nordic walking? Máte další šanci!

Projekt Zdravého města Prostějov pokračuje i v září

Sobota 3. září a středa 28. září: tyto dva termíny si můžete zapsat do kalendáře, pokud si chcete zdarma vyzkoušet nordic walking – tedy specifickou techniku chůze se speciálními holemi. V předchozích třech měsících byly termíny lekcí plánované vždy na pátky. Tentokrát jsem vyšla vstříc těm zájemcům, kterým pátky nevyhovovaly. Připomínám, že jde o krátké seznamovací lekce s pohybovou aktivitou, která je vhodná téměř pro každého - a zvlášť pro lidi jakéhokoliv věku s různými zdravotními omezeními či nadváhou. Přínos má ale i pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici.

Na sobotu 3. září jsem naplánovala výšlap, který začne na náměstí v Plumlově a skončí v Mostkovicích u občerstvení U čápa. Autobus z Prostějova jede v 11.15 hodin, v Plumlově se na zastávce sejdem v 11.35 hodin. Odtud půjdeme kolem Podhradského rybníka a přehrady pod hráz k minigolfu a potom do Mostkovic, odkud jede autobus zpět do Prostějova ve

13.25 hodin. Jde o velmi nenáročnou trasu, kterou zvládnou i lidé, kteří mají zdravotní problémy.

Ve středu 28. září budeme chodit v Kolařových sadech v Prostějově, a sice v 10 a v 17 hodin. Sraz je vždy u hvězdárny. Na všechny termíny je nutné se předem přihlásit u instruktorky Lenky Schnalové buď na telefonu 732 635 360 nebo mailem na adrese Schnalovalenka@seznam.cz. V přihláškách uvádějte i svou výšku (abych pro vás mohla přichystat hole vhodné délky) a telefonický kontakt (pro případ, že by se lekce z různých důvodů nekonala).

Výuku nordic walkingu podpořil projekt Zdravé město Prostějov. Díky tomu se už téměř 150 lidí ve věku od 11 do 82 let přesvědčilo o tom, že chůze s holemi je ideální volba pro všechny, kteří chtějí aktivně ovlivňovat své zdraví, kondici a váhu. Nordic walking je navíc dobrá zábava!

*Text a ilustrační foto:
Lenka Schnalová
Redakčně zkráceno*



MUŽI A MLADÍ LIDÉ SI VĚTŠINOU MYSLÍ, ŽE CHŮZE S HOLEMI JE DOBRÁ TAK AKORÁT PRO „STARÉ A NEMOCNÉ“. KDYŽ SI NORDIC WALKING VYZKOUŠEJÍ V PRAXI, KÝVAVÍ PŘEKVAPEMÍ

2012



Grant 2012 - Zdravý pohyb

- **projekt chůze skončil 12/2011**
- **lekce neustále pokračují**
- **zájem přetrvává – osobní kontakty, e-mail, telefon, ...**
- **v ulicích i v parcích města se objevují chodci s holemi NW**



STATUTÁRNÍ MĚSTO PROSTĚJOV

**Usnesení ze 13. zasedání Zastupitelstva města Prostějova,
konaného dne 17. 4. 2012**

K bodu 23.1 Poskytnutí grantů na projekty Zdravé město Prostějov

Schváleno usnesení č. 12074:

**poskytnutí nenávratné veřejné finanční podpory (grantů) z prostředků projektu Zdravé město
Prostějov v kapitole 10**



Miroslav Pišák

primátor města Prostějova

Prostějov 10. 5. 2012

Za správnost výpisu: PaedDr. Alena Dvořáková, Odbor kancelář primátora



• Účastníci expedice Chlum 25. 8. 2012 •

Grant 2012- Zdravý pohyb

- **usnesením zastupitelstva č. 12074 bylo schváleno 10.000,- Kč Lence Sehnalové**
- **na organizační zajištění celorepublikové akce
Tour nordic walking 2012**
- **na propagaci lekcí severské chůze s holemi NW**



VYTVOŘME SPOLEČNE ČESKÝ REKORD
V NEJVĚTŠÍM POČTU LIDÍ
CHODÍCÍCH S HOLEMI
NORDIC WALKING!
ÚČASTNÍCI POKUSU O REKORD
OBDRŽÍ ZDARMA TRIČKO
S LOGEM TNW 2012

Zapůjčení holí
ZDARMA

TOUR NORDIC WALKING 2012

Senat akcí propagujících severskou chůzi
- Nordic walking



nordic
walking
DANCE live



Zdravotní pojišťovna
METAL-ALIANCE



ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
pro vás!

Frekvence 1

14. 4. Kladno, 21. 4. Hradec Králové, 3. 5. Olomouc, 16. 5. Brno, 24. 5. Plzeň,
26. 5. České Budějovice, 2. 6. Prostějov, 14. 6. Mladá Boleslav, 19. 6. Liberec,
23. 6. Karlovy Vary, 22. 9. Praha

PROSTĚJOV 2.6. 2012

téma: Prostějov město sportu

čas: 13:00-17:00 vlastní rekord: 14:00-16:00

místo: Kolářovy sady u Lidové hvězdárny

Doprovodný program: Měření krevního tlaku a složení těla, výuka chůze s holemi,
dermatologická, oftalmologická a stomatologická prevence,
stanoviště zdravotnického zařízení MEDICOM 5 s obezitologem,
nutriční terapeutkou a měřením fyziologických hodnot,
vystoupení Taneční školy Hubený, prezentace Městské policie
vystoupí hudební skupina Kluci z Domova u rybníka, Víceměřice

Záštitu převzali: náměstkyně primátora RNDr. Alena Rašková, Zdravé město Prostějov, MUDr. Zdeněk Dokládal

Projekt TNW 2012 je realizován pod záštitou Ministra zdravotnictví, doc. MUDr. Leoše Hegera, CSc.
a odborných lékařských společností - angiologické, diabetologické, kardiologické, obezitologické a pneumologické.



Tour Nordic walking 2012

Propagace akce

- Radniční listy, Prostějovský deník
- Prostějovský informační kanál – pozvánky, reportáže z lekcí
- IC, TIC, vývěsky
- osobní kontakty a pozvání
- Jarní dny zdraví 2012– ukázka a výuka na nám T.G.M.
- před akcí 2. 6. roznášeli studenti Obchodní akademie v rámci praxe letáky do domácností, na poštu, polikliniku, do domovů pro seniory, na vývěsky osadních výborů, atd.

Garant – Komise ZM a MA21

Nordic walking tour 2012

2. 6. 2012

Kolářovy sady Prostějov

476 registrovaných účastníků v PV

3 627 účastníků v ČR



2. 6. 2012
Pokus o rekord!

2. 6. 2012 pokus o rekord

- **Lenka Sehnalová** – realizátorka projektu
- **Statutární město Prostějov**
- **Nordic walking live o.s.** – stany, hole, občerstvení, trika, ukázky techniky
- **Firma BIRKI** – výrobce holí NW
- **Zdravotní pojišťovna METAL-ALIANCE** – autobus na měření tělesných hodnot
- **Městská policie** – soutěže, osvěta, hry
- **Střední zdravotnická škola** – zdravotní hlídky,
- **Obchodní akademie** – propagace, distribuce letáků
- **Víceměřice - kapela Kluci** – zpěv vystoupení hud.skupiny
- **MEDICOM'S spol. s r.o.** - *MUDr. Dokládal*
- **ASA TS Prostějov s.r.o.** – lavičky, kontejner na odpad
- **Taneční škola Hubený**
- **Veřejnost, účastníci kurzů, rodiny s dětmi, senioři, studenti**



Mám dobrou techniku?

Program, atmosféra, počasí

- ukázky a výcvik chůze s výkladem
- odborná konzultace – hole, chůze, výživa
- možnost nákupu holí, náhradních dílů
- autobus Zdravotní pojišťovny MA – měření tělesných hodnot, osteoporóza, zuby, kožní novotvary
- Městská policie Prostějov – hry, osvěta, praktické ukázky
- Domov u rybníka Víceměřice, příspěvková organizace - vystoupení hudební skupiny Kluci
- MUDr. Zdeněk Dokládal, obezitolog – měření složení těla

- triko s logem pro každého registrovaného účastníka
- tyčinky FIT, energetické nápoje, Vincentka
- taneční vystoupení mistryně světa v tanci
- MEDICOM'S - zdravý životní styl: výživové poradenství, měření složení těla na speciálním přístroji
- dárková taška pro nejmladšího účastníka 6 měsíců
a nejstaršího účastníka – 87 let

http://tournordicwalking.rajce.idnes.cz/TNW_Prostejov_2012/



2. 6. 2012

Je to jednoduché!
Nordic walking

Jaký je náš cíl?

- **Zdravé město se zdravými obyvateli**
- **Nabídnout možnost dostupného sportu co největšímu počtu obyvatel**
- **Sport jako součást běžného života**
- **Kvalitní využívání volného času**
- **Podpora prevence kriminality**
- **Poznávání regionu**
- **Nabídnout možnost poznat zdravý životní styl – sport, výživa, spolupráce na projektech -
MUDr. Zdeněk Dokládal, Lenka Sehnalová**
- **Podpořit vztahy mezi lidmi:
děti – studenti, mladí – senioři**

**Poděkování patří všem, kteří se zúčastnili lekcí severské chůze
s holemi Nordic walking,
podpořili tak zdravý životní styl
a kladný vztah ke sportu.**



PaedDr. Alena Dvořáková

Koordinátorka PZM a MA 21

Tel: 582 329 128, 739 245 395

alena.dvorakova@prostejov.eu

Mgr. Lenka Sehnalová

realizátorka projektu

Tel: 732 635 360

sehnalovalenka@seznam.cz

**Děkujeme Vám
za pozornost**

