



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

SETKÁNÍ (NEJEN) ZDRAVÝCH MĚSTSKÝCH ČÁSTÍ

Praha, 6. března 2018

www.ZdravaMesta.cz/setkani-MC-2018



Setkání (nejen)
Zdravých MČ
6. 3. 2018, Praha

Podpořeno finančními prostředky Evropského sociálního fondu, které byly na realizaci projektu poskytnuty z Operačního programu Zaměstnanost.



Setkání Zdravých městských částí

MČ Praha-Libuš

Zdraví na Libuši a Písnici napříč generacemi

6. března 2018

Magistrát hl. m. Prahy, Mariánské
náměstí





Dny zdraví v MČ

- poprvé zapojena v kampani Dny Zdraví v roce 2007 (první městská část dle databáze NSZM)

Aktivity:

- biojarmark před radnicí MČ
- jezdecký den ve stáji Donja
- 1. ročník Libušsko-písnického duatlonu
- besedy pro veřejnost (zdravé stravování, přírodní léčba)
- cyklojízda (výlet do Modřanské rokli)
- programy v MŠ a v ZŠ (5 klíčů k bezpečnému stravování, návštěvy ekofarmy)





Libušsko-písnický duatlon

- pro děti a mládež do 15-ti let
- 5 kategorií
- disciplíny: běh-kolo, běh-kolo-běh
- běh (300 m - 1800 m), kolo (1,2 km – 6,4 km)







Významné aktivity ve dnech zdraví

- 2008 : Cyklistický závod horský kol O pohár MČ Praha-Libuš
- 2008: Den pro zdraví a udržitelnou energetiku
- 2008: Drakiáda - pouštění draků, soutěže po děti
- 2008-2009: Štítkování energetické náročnosti budov
- 2009: Sokolení – den otevřených dveří v sokolovně
- 2009 - 2016: Jogurty do škol, cereální tyčinky do škol
- 2010: spojení Drakiády se Dnem pro zdraví a udržitelnou energetiku
- 2012-2013: Kurzy Nordic walking





2016: Cesty ke zdraví v Libuši a Písnici

- Účelová neinvestiční dotace ve výši 89 000,- Kč za účelem podpory místní Agendy v oblasti zdraví a zdravého životního stylu z MHMP

Aktivity:

- Škola chutí: výukový program pro první stupeň základní školy na téma hodnota potravin
- Zdravé potraviny: praktická ukázka přípravy zdravého vaření
- Zdraví nás baví: Den zdraví

MČ Praha-Libuš
pod záštitou radního Jiř. m. Praby Ing. Radka Lučka
Vás zve na akci

Zdraví nás baví

Měření základních tělesných hodnot
Měření tlaku v síle, zátěžové BMI
Měření kosterního svalstva
Měření oxidu uhelnatého, prevence proti křečím
Dermatologické poradenství
Preventivní program na správnou ústní hygienu
Prevence proti rakovině prsu
Ukážka přípravy a ochutnávka českých salsiček
Ukážka Záchrané brigády kynologů Praha
Ukážka zdravotní cvičení
Metriční poradenství
Ukážka poskytnutí první pomoci
Odeřina pro účastníky slozky Zdraví

SOBOTA
8/10/2016
OD 14:00

[SPOLU S DRÁKIÁDOU]
FOTBALOVÉ HRÁŠTĚ V PÍSNICI
ULICE ŠVIHOVSKÁ
www.praha-libus.cz



MČ Praha-Libuš
pod záštitou radního Jiř. m. Praby Ing. Radka Lučka
Vás zve na akci

ŠKOLA CHUTÍ

Interaktivní výukový program,
který dětem ukazuje, proč je pro ně jídlo
důležitá a jak rozpoznávají jeho kvalitu

Základní škola s rozšířenou výukou jazyků
29.-30. 9. 2016 | 3.-4. 10. 2016

Škola je finančně podporována
z rozpočtu MČ Praha-Libuš
a z prostředků z rozpočtu
Městského úřadu Praha-Libuš
1. patro, ul. Švihovská 100
160 00 Praha 6



MČ Praha-Libuš
pod záštitou radního Jiř. m. Praby Ing. Radka Lučka
Vás zve na akci

ZDRAVÉ POTRAVINY

PRAKTICKÁ UKÁZKA PŘÍPRAVY ZDRAVÉHO VAŘENÍ

PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ
S OCHUTNÁVKOU A PREZENTACÍ TZV. SUPERPOTRAVIN

1 čtvrtek 20.10.2016 od 18:00	2 čtvrtek 2.11.2016 od 18:00	3 úterý 6.12.2016 od 18:00
Téma: Sedmá inspirací pro zdravou snázeň Domácí granola, ořechové lezky, džemy ze sušeného ovoce, obilné kule, jogurty s bobkovými pečením, bezlepkové vafle, zázvaz salámy a uzovny	Téma: Domácí pomazánky pro vaše lepší zdraví Luštěninové, zbilné, zeleninové, ovocné a ořechové pomazánky - vyberte si lenku	Téma: Vánoční recepty - tips na udržení štěstí Pár oblíbených domácích pochutin - vřebít cukrové, ze kterého nepřibere. Neuvěřit! :)

Předsídlá a přednáší Ing. Robert Žilka,
šéfredaktor časopisu Prameny zdraví, lektor zdravé výživy a životního stylu.
kurzy probíhají v zasedací místnosti MČ Praha-Libuš, Libušská 1





2017: Zdraví na Libuši a Písnici napříč generacemi

- Účelová neinvestiční dotace ve výši 139 000,- Kč za účelem podpory místní Agendy v oblasti zdraví a zdravého životního stylu z MHMP

Aktivity:

- Dny pro záchranu života – kurz první pomoci na základních školách
- Den zdraví
- Den zdraví pro seniory
- Kurzy první pomoci pro veřejnost



MČ Praha-Libuš pod záštitou radního M. m. Prahy pro oblast zdravotnictví Ing. Radka Lačka Vše zve na akci

DEN ZDRAVÍ PRO SENIORY



ÚTERY 14. LISTOPADU 9:00-12:00
KLUB JUNIOR (na Okružní 97/1, Sídliště Pražské)

- Konverzace a společná První pomoc
- Měření tlaku • Sociální poradenství
- Poradenství v nezáživném kombinovaném ložisku
- Technika parkování • Občerstvení pro účastníky zdraví

Zápisná programová vstupenka

STŘEP DĚJAN

MČ Praha-Libuš pod záštitou radního M. m. Prahy pro oblast zdravotnictví Ing. Radka Lačka Vše zve na akci

KURZ PRVNÍ POMOCI PRO VEŘEJNOST

„I VAŠE RŮCE MOHOU ZACHRÁNIT ŽIVOT!“

Úterý 17/10	ZÁKLADNÍ KURZ PRVNÍ POMOCI	od 17:30
Úterý 24/10	KURZ PRVNÍ POMOCI U DĚTI	od 17:30
Úterý 31/10	ZÁKLADNÍ KURZ PRVNÍ POMOCI	od 20:30

Kurz první pomoci pro veřejnost pro obyvatele MČ Praha-Libuš zdarma. Každý účastník získá certifikát o absolvování kurzu i praktičtější výcvik. Počet míst omezen – zápis 20 dnů na kurzy. Přihlášky a dotazy prosíme poslat na e-mailovou adresu: info@zdravimich.cz nebo telefonicky na číslo: 725 888 000. V případě neodpovědi kontaktujte MČ Praha-Libuš.

zorganizováno MČ Praha-Libuš





2018: Zdraví na Libuši a Písnici napříč generacemi

- Účelová neinvestiční dotace ve výši 165 000,- Kč za účelem podpory místní Agendy v oblasti zdraví a zdravého životního stylu z MHMP.

Aktivity:

- Vyšetření zraku u dětí v MŠ
- Logopedická depistáž u dětí v MŠ
- Zdravý zoubek – interaktivní program pro děti v MŠ
- Dny pro záchranu života – kurz první pomoci na základních školách
- Den zdraví
- Den zdraví pro seniory
- Měření zraku seniorů, seminář bezpečnosti a kurzy první pomoci pro seniory
- Kurzy první pomoci pro veřejnost



Děkuji za pozornost

Mgr. Jiří Koubek, starosta MČ Praha-Libuš, politik projektu
Zdravá Libuš a Písnice, MA 21
starosta@praha-libus.cz

Bc. Petr Borský, koordinátor projektu Zdravá Libuš a Písnice,
MA 21
borsky@praha-libus.cz