

Seniorské aktivity města Mladá Boleslav zaměřené na zdraví a zdravý životní styl Zaštiťuje „Zdravé město“ spolu s Universitou 3. věku a volného času seniorů a kluby seniorů města.



■ Komunitní plán města Mladá Boleslav:

Systematická podpora kvality života seniorů a zdravotně postižených (zdravý životní styl sportovní, vzdělávací a kulturní aktivity).



Zapojení seniorů do veřejných projednávání, např.:

■ Fórum Zdravého města

■ Kulaté stoly

Komunitního plánu zdraví a kvality života

Komunitního plánu sociálních služeb



Seniorské aktivity Mladá Boleslav

Sportovní hry seniorů



Projekt Sportovní hry seniorů (3. ročník)

- Atletika, turistika, plavání (od r. 2010 tenis, cyklistika)
- Účast 67 - 112 seniorů
- Spolupráce: TJ Sokol MB, OP ČČK, Dobrovolníci města MB, odborníci přes pohybové aktivity seniorů (atletika, tenis, cyklistika, plavání), Zaměstnanecká pojišťovna Škoda, ZŠ Jilemnického.



Seniorské aktivity Mladá Boleslav

Seniorská 100 - aneb za zdravím a poznáním okolo Mladé Boleslavi

Senior Fit Park - první venkovní tělocvična pro seniory



- **S**BH2 **ská 100** - Přehled tras (12-14 km), každá trasa **BH3**vé téma (kulturně –poznávací část).
- Informace na webových stránkách MB.
- Pravidelnost (pátek – start 9.00).
- Startovné.
- Spolupráce: KČT, Dobrovolníci MM.
- Zdravotní doprovod.
- Dané téma (návštěva pamětního místa, strategického místa, sport. areálu, kulturní památky apod..)
- Pravidelný zápis do celkové prezenční listiny.
- Vyhodnocení, předání odznaku.

BH1

Senior Fit Park - Vzniká spolupráce se ZPŠ – u příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

- Město: pozemek, zabudování strojů, lavičky, altán, pítka, příjemné prostředí, oplocení.
- ZPŠ – nákup strojů.



Snímek 3

- BH1** I. etapa Seniorské 100 vedla podél golfového hřiště.
Účastníků celkem 67
Bubnová Helena; 15.11.2010
- BH2** Bubnová Helena; 15.11.2010
- BH3** Bubnová Helena; 15.11.2010

Seniorské aktivity Mladá Boleslav – Universita třetího věku a volného času seniorů

- Zahájení v roce 2003 pod záštitou vzdělávací agentury Služby škole Mladá Boleslav.
- Charakteristika - témata dle zájmu (historie, dějiny umění, divadlo, ekologie ..)
- **Nově od 1.10.2010 zařazena**
výuka: **Environmentální osvěta občanů seniorského věku.**
- Věk (důchodový a od 50 let pro invalidy)
- **Doba studia – dvouleté (4 semestry) – osvědčení o absolutoriu**
- **Lektoři (pedagogové) – odborníci**
- **Registrační poplatek – 550,-Kč/semestr**
- **Informace - ročenky**



Seniorské aktivity Mladá Boleslav

Senior Revue – občasník pro seniory o životě seniorů v Mladé Boleslavi

Redakční a řídicí tým Senior Revue

- Pracovní tým.
- Pravidelnost vydávání (Občasník, nyní 5x za rok) – rozpočet.
- Spolupracovníci (kluby seniorů města MB, senioři města a další).
- Grafika a tisk.
- Podpora vedení města

Skladba Senior Revue – zaměření, obsah

- Úvodník
- Povídka, ohlédnutí
- Seriál o výživě, zdraví, kosmetice apod.
- Okénko pro zdraví
- Informace z oblasti sociální a právní
- Nabídky k poznávacím, kulturním a výtvarným aktivitám
- Kalendárium akcí pro seniory
- Něco pro zasmání a pro chytré hlavy.

- Senior Revue – první čtení - KŘEST
- Sponzor ZPŠ a Kultura a.s. MB



Spolupráce s Universitou 3. věku, Kluby seniorů města MB a seniorskou veřejností bude pokračovat i v dalších letech.



- Povídání s historikem doktorem J. Herčíkem
- Čaje o páté – aneb senioři tančí
- Tematické Procházky seniorů
- Křeslo pro hosta
- Sejdeme se na hodinku a další

Děkujeme za pozornost

- Helena Bubnová, koordinátor Projektu Zdravé město a místní Agendy 21 bubnova@mb-net.cz
- PhDr. Eva Pešková, lektorka U3V E.peskova@seznam.cz a volného času seniorů a předseda klubu seniorů U3V
- Ing.Arch. Jindřich Zítka, vedoucí útvaru koncepce rozvoje zitka@mb-net.cz

