

Zdravá města se umí postarat také o zdraví seniorů. Jaké mají nápady?

🕒 25. srpna 2020 7:00 – KOMERČNÍ SDĚLENÍ

„Sama bych si připadala trochu jako blázen, ve dvou jako na lovu chlapů, ale když je nás víc, přijde mi cvičení pod širým nebem jako skvělá zábava,“ říká třiasedmdesátiletá Marie Růžičková z Havlíčkova Brodu, která se svými vrstevnicemi právě obsadila soubor cvičebních strojů určených pro seniory.



Komerční sdělení

Toto jsou komerční sdělení. iDNES.cz neovlivňuje jejich obsah a není jejich autorem. [Více](#)



Zdravá města se umí postarat také o zdraví seniorů. Jaké mají nápady? | foto: Archiv NSZM a jejích členů

Tyto stroje nechalo vybudovat město Havlíčkův Brod, aby utužilo zdraví svých dříve narozených. Venkovní cvičební stroje však jsou jen jeden střípek z toho, co toto město, ale i mnohá další pro aktivní pohyb a duševní pohodu seniorů dělají. Ať už jde o seniorskou olympiádu, letní seniorské tábory, vzdělávání ve zdravé výživě či společné aktivity s dětmi i studenty.

Jakýkoli i minimální pohyb je lepší než žádný

„Každodenní pohyb je velice důležitý, dvojnásob u seniorů. Epidemie koronaviru nám, dá se říci, uvěznila lidi staršího věku v bytech. Ale už je nejvyšší čas vyrazit zase ven, do přírody, dopřát si trochu pohybu,“ říká lékařka MUDr. Petra Zasadilová. „A není nutné hned začít trhat nějaké rekordy. I obejít blok nebo udělat pár cviků na fitness zařízeních, která jsou už v mnoha našich městech běžně dostupná, je lepší než nedělat vůbec nic.“



Je chvályhodné, že o prospěšnosti pohybu při prevenci zdravotních obtíží je už přesvědčena i řada měst a obcí. Mimo již vcelku běžné fitness prvky dokážou pro své obyvatele přichystat i řadu jiných aktivit – například vlastivědné nordicwalkingové vycházky jako v Třebíči nebo celodenní sportování v rámci kopřivnické akce Město je naše hřiště. Valašské Meziříčí pořádá každoročně 1. října k Mezinárodnímu dni seniorů úspěšné akce Rotoped-tours a Pěško-tours. V jejich průběhu registrovaní účastníci měsíc „cestují“ na rotopedu nebo pěšky, každý podle svých sil a možností. Akce nemá soutěžní charakter, každý absolvovaný metr je úspěchem.



A co třeba ti, kterým jejich, ať už momentální nebo trvalý, zdravotní stav mnoho pohybu neumožňuje? S dobrým řešením přišlo krajské město Ústí nad Labem. Do testovacího provozu pořídilo elektrickou tříkolku, takzvanou cyklorikšu, která slouží k aktivitě známé jako cykloterapie (ve světě také Cycling without age) pro osoby s omezenou možností pohybu. Myšlenka projet se na kole například po malebné Labské stezce už proto není nijak nereálná ani pro seniory s omezenou hybností nebo pro handicapované děti i dospělé. Stejná vozítka už dříve zakoupila také města Kadaň a Otrokovice.

Dobré příklady toho, co města pro seniory dělají, najdete na www.MestoSeniorum.cz

Města
přátelská seniorům
NÁRODNÍ SÍŤ ZDRAVÝCH MĚST ČR

ÚVOD

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

SENIORŮ V PLÁNECH

ZAJÍMAVÉ ODKAZY

vyhledávání

Město přátelské seniorům zlepšuje příležitosti pro aktivitu a zdraví seniorů, jejich bezpečí a pohodu, a také zapojení názorů starších lidí do otázek rozvoje města. V

Město bez bariér

Společenský život

Vstřícná komunikace, informace

Místní doprava

Mezigenerační vztahy

Místní sociální a zdravotní služby

Domov, bezpečí

Zaměstnání, aktivita

Zdraví a životní styl

praxi to znamená, že město přátelské seniorům přizpůsobuje místní prostředí i služby tak, aby byly přátelské a přístupné, začleňující a aktivizující pro starší generaci. Ptá se lidí, co potřebují a snaží se vycházet vstříc starším lidem s různými potřebami a schopnostmi.

[Čtěte více](#)

-- vyber místo --

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

SENIOŘI V PLÁNECH

MINISTERSTVO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Do roku 2030 poskytnout všem přístup k bezpečným, finančně dostupným, snadno přístupným a udržitelným dopravním systémům zlepšit bezpečnost silničního

Dobrych příkladů nejen z oblasti podpory pohybu jsou stovky.... V Prachaticích učí seniory zdravě vařit i jíst, v Brně zase jak se chránit před úrazy. Právě Brno, Valašské Meziříčí, Prachatice, Třebíč, Chrudim, Znojmo, Turnov, Mladá Boleslav, Praha 10, Praha - Dolní Počernice, Kraj Vysočina... to jsou jen některé z desítek míst po celé zemi, které na seniory a podporu pro jejich aktivní život velmi dbají. Inspirovat se lze na MestoSeniorum.cz

Zdravá města ví, jak na to

Najít inspiraci pro podporu volnočasových aktivit seniorů lze po celém Česku desítky. Opsat dobrý nápad v tomto případě rozhodně není ostuda. Daleko efektivnější je ale možnost spolupráce s Národní sítí Zdravých měst. Tato asociace mimo jiné pomáhá městům svými letitými nashromážděnými zkušenostmi, propojuje města a ukazuje, co se kde daří a proč. „Naštěstí už neplatí mínění, že naši senioři si mají vystačit pouze s univerzitami třetího věku a posedáváním v knihovnách. Stále populárnější jsou různorodé pohybové, ale i další zájmové aktivity. Senioři čtou dětem, hlídají je, vyprávějí své osudy, dohlíží na přechodech pro chodce, naopak studenti jako dobrovolníci s již nemocnými seniory tráví volný čas či zajišťují nákupy. Zdravá města a obce a jejich spolupracující organizace pak jsou těmi, kdo přichází s vhodnými projekty a činnostmi, aktivně je podporují a podílí se na nich,“ říká Mgr. Jitka Boušková, vedoucí kanceláře Národní sítě Zdravých měst. „Díky naší praktické spolupráci s více než stovkou měst a obcí máme nejen databázi skvělých nápadů a zkušeností, umíme také propojit jednotlivé obce, neziskovky a další organizace či experty u nás i v zahraničí. Máme řadu dat a informací z našich měst, nejen v oblasti zdraví, dokážeme vytipovat vhodné aktivity i zdroje – ať už pro seniory, ale i jiné cílové skupiny. S městy společně vymýšlíme, jak nadále rozvíjet a vylepšovat život místních obyvatel, a tyto nápady naši členové sdílí, potkávají se, inspirují.



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

Chcete vědět více o Zdravých městech? Jste činní v samosprávných orgánech obcí či jste aktivní občané, kteří se chtějí zapojit do rozvoje svého města? Kontaktujte Národní síť Zdravých měst přes webové stránky www.zdravamesta.cz nebo na e-mailu nszm@nszm.cz.

