



LETNÍ ŠKOLA Zdravých měst

úvodní seminář
Moravská Třebová, 7. června 2017

www.ZdravaMesta.cz/ls2017



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Ministerstvo životního prostředí

Tato akce byla připravena za finanční podpory SFŽP a MŽP.



Mgr. Hana Dvořáková

Centrum podpory veřejného zdraví & Katedra rekreologie



ANO (stát)

x

NE (sedět)



jak vznikl projekt Parky v pohybu?



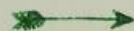
Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY





PARKY V POHYBU

Celorepubliková výzva PARKY V POHYBU vzniká při příležitosti Světového dne zdraví 7.4. 2016, tématem pro rok 2016/17 je onemocnění zvané diabetes mellitus, nebo také cukrovka. Právě pohybová aktivita a zdravý životní styl jsou vysoce preventivními faktory tohoto onemocnění. Výzva PARKY V POHYBU se však netýká jen programů a aktivit zaměřených na prevenci tohoto onemocnění, ale týká se všech aktivit a intervencí v přírodním prostředí, jež tuží a budují zdravé tělo a v něm i zdravého ducha. Tak s chutí do toho!



Celorepubliková výzva PARKY V POHYBU!

Budování bezpečných a kvalitních městských parků a zelených ploch, které vybízí k pohybu a radosti se dle současných výzkumů jeví jako kvalitní nástroj k podpoře a propagaci aktivního životního stylu, s potenciálem dlouhodobě ovlivnit přístup a odpovědnost občanů České republiky ke svému zdraví.

Státní zdravotní ústav ve spolupráci s Katedrou rekreologie FTK UP a za podpory Ministerstva zdravotnictví proto vyhlašuje celorepublikovou výzvu PARKY V POHYBU! Vyzýváme tak města, obce, městské části, sdružení či organizace, aby se aktivně zapojily, vzájemně se inspirovaly a sdílely zkušenosti, dojmy a zážitky z prostředí městských parků, dětských hřišť a zelených ploch.

Hlavním cílem tohoto projektu je vytvořit online prostředí, kde budou zástupci měst, obcí, městských částí, sdružení, či organizací aktivně vkládat příspěvky, články, fotky, inspirace či odkazy, jaké intervence v oblasti městských parků podnikli, či se chystají podniknout. Jaké opravy a úpravy v parcích a na hřištích probíhají. Jaké nové události chystají pro své občany a jaké nástroje používají k tomu, aby pohybu v parku, bylo co možná nejvíce. Jak jsou využívány, objevovány a budovány zelené plochy a jaké další vize a cíle jsou na dosah.

Věříme, že tento projekt přinese mnoho užitku nejen jako nástroj aktivního sdílení příkladů dobré praxe a inspirace, ale, a to především, že výzva PARKY V POHYBU přinese radost a nové příležitosti k aktivnímu trávení volného času návštěvníkům parků, hřišť a zelených ploch v celé České republice.



JAK NA TO?

V PARKU FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY CVIČÍME JÓGU

May 13, 2016 | Fakultní nemocnice Královské Vinohrady



Dobrý den,

*v rámci programu parky v pohybu zasíláme
fotky z lekce jógy, která probíhala v parku
Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v
pondělí 9.5.2016.*

S pozdravem

*PhDr. Libuše Gavlasová, MBA
náměstkyně pro ošetrovatelskou péči a
řízení kvality zdravotní péče*

V PŘEROVSKÉM PARKU MICHALOV BYLA OTEVŘENA VENKOVNÍ POSILOVNA

July 15, 2016 | Statutární město Přerov



Přerovský městský park Michalov, který se rozkládá na 20 hektarech, byl založen v roce 1904 a po celou dobu slouží lidem k procházkám, relaxaci – a v posledních letech také ke sportovnímu vyžití. V parku jsou tři dětská hřiště, dvě travnaté plochy na kolektivní míčové...

[Read More](#)

V PARKU MICHALOV SE DĚTI LOUČILY S TÁBOREM CHŮZÍ PO LANĚ

August 25, 2016 | Statutární město Přerov



V přerovském parku Michalov se děti z příměstského tábora loučily s koncem letních prázdnin netradičně - chůzí na laně, jemuž se také říká slackline.

„Podobně jako v józe je u této disciplíny důležité soustředění a správné dýchání,“ říká instruktor slackline a...

[Read More](#)



pilotní projekt PARKY V POHYBU



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci





cvičení v parku nejen pro SENIORY

zcela zdarma

 lekce - 60 minut s vyškoleným instruktorem
Státního zdravotního ústavu

 každé **úterý** ve STROMOVCE
v 10, 12 a 15 hod
(sraz vždy u Planetária)

 každou **středu** na VÍTKOVĚ
v 10, 12 a 15 hod
(sraz vždy u koně)

 lekce jsou vhodné i pro úplné začátečníky
s sebou jen ručník a pití

program poběží od **19.7.** do **21.9. 2016**

kontakt:
267 082 693
parkyvpohybu@szu.cz





Centrum podpory veřejného zdraví added 3 new photos.

5 August · 🌐

.....a takhle my cvičíme 😊 A kdy přijdete vy?

více na: <http://parkyvpohybu.wix.com/vyzva>









cvičení je super. Moc se nám to líbí,
znáštu nových poznatků o cvičení a účink
na různé organismus. Cvičení jsem velmi milí
a moc rády chodíme M. V. h.

Děkuji za odborné vedení cvičení účinné pro
naše tělo. Nenáročným pohybem jsme si
uvolnily a protáhly tělo. Paní učitelka mi
poradila i s výživou při sportu - cyklistika.
(glykemický index potravin) Děkujeme

Termovorka je nejlepší lokace čna. Celá
je po cvičení povlečná, šťastná a mladá.
Jarek?

CVIČENÍ SUPER - Děkuji! Mě!

Děkuji za krásný pohyb v přirodě i cvičenkám
jak nás vedou k optimismu a povzbuzují, abychom
nebyli ně!!





cvičení v parku nejen pro SENIORY

zcela zdarma



lekce - 50 minut s vyškoleným instruktorem



každé **pondělí** SMETANOVY SADY

v 10, 11 a 15 hod
(sraz vždy u fontány)



každý **čtvrtek** BEZRUČOVY SADY

v 10, 11 a 15 hod
(sraz vždy u dětského hřiště)



program je vhodný pro úplné začátečníky
s sebou ručník a pití

program poběží od **3.října** do **1.prosince**

kontakt: 739 328 684, parkyvpohybu@szu.cz



Fakulta
tělesné kultury













březen 2017





OLOMOUČ



**CVIČENÍ ZDARMA
PRO VŠECHNY**

50 minut s instruktorem

➡ PONDĚLÍ 10:00 ←

➡ ÚTERÝ 16:00 ←

➡ STŘEDA 10:00 ←

➡ ČTVRTEK 16:00 ←
(lekce v angličtině)

**SRAZ VŽDY U ALTÁNU
VE SMETANOVÝCH SADECH**



**Program je vhodný pro začátečníky
a poběží od 21.3. do 20. 7. 2017 .**

**parkyvpohybu@gmail.com
739 328 684**

PRAHA



**CVIČENÍ ZDARMA
PRO VŠECHNY**

50 minut s instruktorem

KAŽDÉ ÚTERÝ

➡ **10:00** ←

**SRAZ VŽDY U PLANETÁRIA
V PARKU STROMOVKA**



**Program je vhodný pro začátečníky
a poběží od 4.4. do 18. 7. 2017 .**

**parkyvpohybu@gmail.com
724 090 633**



OLOMOUC



OLMOUC





PRAHA



PLZEŇ

JIHLAVA

KOPŘIVNICE

A CO VAŠE MĚSTO



ZÁVAZEK MĚSTA

cvičení probíhá v prostředí městského parku

instruktoři cvičí v bílých tričkách či mikinách s logem Parky v pohybu (loga zašleme)

mají s sebou vlajku (lze natisknout logo na prostěradlo, opět s logem)

v tiskových materiálech a v rámci další propagace používáme logo a název PARKY V POHYBU

podáváme pravidelný report cvičení: zápis dat, fotky účastníků a jejich hodnocení, které budeme dál sdílet na Facebooku a webu Parků v pohybu

odměny instruktorů jsou v režii města

ZÁVAZEK INSTRUKTORA





certifikát používám pouze k práci v projektu Parky v pohybu
dodržuji pravidla bezpečnosti
řídím se metodickým materiálem projektu



tvořím intervenci s min. trváním 3 měsíce ročně
cvičím min. jednou týdně
pro účastníky cvičím zdarma
mou finanční odměnu má v režii město (smlouva?)



fotím a posílám na fb Parky v pohybu
sbírám data (bezpečnost, docházka)
komunikuji s účastníky



propaguji, sdílím, šířím, usmívám se



hana.dvorakova@szu.cz

HODNĚ ŠTĚSTÍ A POHYBU V PARKU!





děkuji