



Kampaň DNY ZDRAVÍ (22.9. – 12.10.2003)

„Ve Zdravých městech zdravý duch“

Několikadenní kampaň Dny zdraví je vrcholem celoroční řady společných aktivit členů Národní sítě Zdravých měst ČR. Tématickou různorodostí i zapojením odborných partnerů se jedná o vůbec nejrozsáhlejší akci na podporu zdravého životního stylu a zlepšení kvality života v České republice. Zatímco v roce 1995 se do kampaně zapojilo pět Zdravých měst, letos jich bylo celkem sedmáct, což je víc jak polovina. Programy Dnů zdraví připravují radnice Zdravých měst ve spolupráci s desítkami partnerských organizací tak, aby oslovily nejširší veřejnost. I letos nabídly mnoho informací a podnětů pro zdravý život občanů všech věkových skupin. Řada koordinátorů Projektu Zdravé město se shoduje, že jednou z nejvyhledávanějších akcí letos byla poradna zdraví s možností měření krevního tlaku, hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Cílem vyšetření je zjištění rizika některých civilizačních chorob, zejména nemocí srdce, cév, cukrovky apod. S velkým zájmem se setkávaly také ochutnávky zdravé výživy. V rámci podzimní kampaně Zdravá města již tradičně podporují také celosvětovou charitativní aktivitu Běh Terryho Foxe cílenou na boj s rakovinou. Skutečnou bohatost programů přehlídek zdraví v jednotlivých městech nelze postihnout na několika stránkách, proto jsme se pokusili vybrat ty nejzajímavější okamžiky kampaně.

Kampaň Dny zdraví 2003 podpořili tři mediální partneři:



BRNO: 50 akcí pro zdraví navštívilo přes 10 tisíc Brňanů

Brněnské dny pro zdraví pořádala ve dnech 26. 9. - 5. 10. Kancelář Brno-Zdravé město Magistrátu města Brna ve spolupráci s desítkami brněnských odborných institucí, nevládních organizací, sportovních klubů a škol. Letošní desetidenní nabídka aktivit pro zdravý životní styl přinesla rekordních 50 samostatných akcí tématicky zaměřených např. na sportovní vyžití, zdravou výživu, relaxaci, šetrný vztah člověka k přírodě, speciální sekce letos patřila péči o batolata. Zájem o Brněnské dny pro zdraví v letošním roce projevila rovněž ministryně zdravotnictví ČR Marie Součková, která se osobně zúčastnila Pochodu všech generací v Mariánském údolí v Brně-Lišni. **Mimořádný úspěch** mezi



brněnskou veřejností letos **sklidila ukázková hodina antistresového cvičení a jógy**. Velký ohlas měly rovněž **akce pro rodiny s dětmi**. Na akci **Kolečko s kolem i bez kola**, pořádané Centrem dopravního výzkumu, si děti i dospělí formou testů ověřili znalosti dopravních předpisů a vyzkoušeli si jízdu na dopravním hřišti. Anketa, která se zde uskutečnila, ukázala zajímavé výsledky. Jen 8% dotázaných dětí uvedlo, že se ve škole v některém předmětu učí dopravní výchovu, 58% žáků se učí občas a 34% dětí se ve vyučování nesetkává s dopravní výchovou vůbec. Do brněnského Domu dětí a mládeže Junior (DDM Junior)

přilákalo pošmourné počasí v sobotu 4. 10. téměř dvě stovky dětí. V rámci **Dětského dne bez úrazu**, který pro ně připravili pracovníci DDM Junior ve spolupráci s Kanceláří Brno – Zdravé město a o. p. s. Podaná ruka, se zde formou her učily, jak předcházet zranění a co dělat, pokud k nehodě dojde. Na trase si např. vyzkoušely počítačové programy Chodec a Cyklista, v tělocvičně si zase zkusily „Jaké to je, když nevidím“- se zavázanýma očima z klobouku vytahovaly rozličné předměty a podle tvaru je poznávaly, následně pak s hůlkou v ruce absolvovaly slalom mezi míči. V dalších

místnostech se děti dověděly, jak předcházet úrazům při sportu, doma i ve škole a které předměty pro ně mohou být nebezpečné. Zkušenosti s pořádáním této akce uplatní pedagogové DDM Junior při vytvoření výukových programů o prevenci úrazů pro brněnské základní školy. „Dny pro zdraví navštívilo přes 10 000 Brňanů. Je vidět, že obyvatelé Brna mají zájem žít zdravě, sportovat, relaxovat a udržovat se v kondici. Rada z nich se na základě Brněnských dnů pro zdraví rozhodla více pečovat o své zdraví,“ hodnotí koordinátorka Projektu Brno – Zdravé město Mgr. Ivana Draholová.

BRNO, CHRUDIM, ORLOVÁ: I přes rozmarné počasí pochod generací zabodoval

„Pochod všech generací“, aktivita iniciovaná Světovou zdravotní organizací na podporu aktivity seniorů, si již ve Zdravých městech ČR získal své příznivce. Na procházku podzimní přírodou v sobotu 4. 10. vyrazili obyvatelé Zdravého města Brna a Chrudimi. V jihomoravské metropoli proběhl Pochod všech generací již popáté, zatímco v Chrudimi měl letos premiéru. Novou tradicí se akce zřejmě stane také v Orlové.

Pochod Mariánským údolím v **Brně-Lišni** zahájili hned dva významní hosté - ministryně zdravotnictví ČR MUDr. Marie Součková a 1. náměstek primátora města Brna Ing. Rostislav Slavotínek. Akce se zúčastnilo 130 turistů, které neodradilo ani deštivé počasí. Odměnou všem byl zajímavý program, který byl sice určen celým rodinám, ale zvláštní důraz přitom kladl na zapojení seniorů. Proto se na pódiu představily osobnosti, které dodržují zdravý způsob života i v pokročilejším věku: přestavitelé Českého klubu olympioniků Matylda Růžičková a Ferdinand Duchoň a zástupci České asociace maratónců Tomáš Rusek a Blahoš Kříž. S velkým zájmem se setkala ochutnávka zdravé výživy a lahodných čajů i vystoupení folklorního souboru Slováček. Cenu pro nejmladšího účastníka Pochodu všech generací v Brně získala pětíměsíční Kristýnka, nejstarším účastníkem byl 86letý Cyril Žák. V cíli čtyřkilometrové trasy si účastníci mohli



nechat zkontrolovat krevní tlak a obdrželi speciální razítko do pamětního listu. Kontrolu zdravotního stavu účastníků pochodu neopomněli ani v **Chrudimi**, kromě krevního tlaku byla na startu měřena také hladina cholesterolu a cukru v krvi. „V rámci doprovodného programu na startu vystoupily seniorky z Centra sociálních služeb a pomoci, které předvedly ukázky cvičení. Trasy pochodu měřily 3 , 6 a 12 km a na všech pracovníci Českého červeného kříže Chrudim zajišťovali zdravotní dozor,“ přiblížila koordinátorka Projektu Zdravé město Šárka Trunečková. Do cílové stanice nakonec dorazilo 45 účastníků, všichni obdrželi pamětní listy. Po závěrečném občerstvení a tanci byli všichni připraveni na návrat a kdo chtěl, mohl se svést autobusem. Nejstaršímu účastníkovi bylo 76 let a naopak nejmladšími byla patnáctiměsíční dvojčata. U příležitosti Dne seniorů proběhl Pochod všech generací poprvé také v **Orlové** na Karvinsku. Akce se zúčastnilo na 150 lidí. „Až do samého konce akce vládla skvělá atmosféra. Transparent, který vítal účastníky, jsme dobře schovali, protože jsme si slíbili, že příští rok podobnou akci připravíme zase. Položili jsme základ nové tradici,“ zhodnotila místostarostka Orlové Marie Pustelníková.

ORLOVÁ: Rekord v Plavání měst byl překonán

Spojovacím článkem řady programů Dnů zdraví se stal legendární **Běh Terryho Foxe**. Benefiční akce, jejíž výtěžek putuje na výzkum rakoviny, letos proběhla např. v Brně, Valašském Meziříčí, Třebíči, Moravské Třebové, Chrudimi, Veselí nad Moravou a v Orlové. Ne všude běžcům přálo počasí, nicméně právě **Orlová** si na nepřízeň přírody stěžovat nemohla - účastníky 5. ročníku Běhu Terryho Foxe na startu přivítalo téměř letní počasí. „Velmi dobrá atmosféra akce byla umocněna pestrým doprovodným programem pro všechny věkové skupiny. Finančně akci podpořilo Město Orlová a několik místních podnikatelů a to částkami od jednoho do dvaceti tisíc korun,“ řekl nám koordinátor Projektu Zdravé město Bc. David Pěntka. Trasy Běhu Terryho Foxe v Orlové byly připraveny tak, aby je mohli absolvovat nejen běžci, ale také cyklisté, turisté a vyznavači jízdy na kolečkových bruslích. Účast veřejnosti organizátory potěšila. "Překonali jsme loňský rekord," usmívala se po sečtení přihlášek místostarostka a politička Projektu Zdravé město Marie Pustelníková, "letos se přihlásilo téměř 900 účastníků!" Na startu závodu nechyběli ani zástupci města - starosta Orlové JUDr. Vladimír Farana s rodinou a místostarosta PaedDr. Radislav Mojžíšek. Na konto průzkumu léčby rakoviny z Orlové putovalo celkem 24 807 korun. Součástí kampaně Dny zdraví v Orlové byly

také 20. ročník výstavy **Zahrada a Zdravé město a plavecká soutěž měst**. Soutěže se mohl zúčastnit každý, kdo měl chuť si libovolným způsobem zaplavat na čas stometrovou trať. Plavecké soutěžení odstartovala v ranních hodinách skupina dvanácti členů městského zastupitelstva s paní místostarostkou Marií Pustelníkovou. V průběhu dne se do soutěže zapojilo celkem 593 občanů, nechyběla mezi nimi ani předsedkyně komise Rady Zdravého města MUDr. Eva Bobáková. Dlužno dodat, že plavecké soutěže měst se zúčastnila také další Zdravé města - např. Chrudim, Hodonín a Třebíč. Orlová ve své kategorii (rozděleno podle počtu obyvatel) skončila na druhém místě hned za Třebíčí. Gratulujeme!



ZLÍN:

Během jediného dne si zdravotní stav zkontrolovalo 500 lidí

Šedý ročník Týdne zdraví uspřádal v rámci Projektu Zdravé město ve dnech 6. – 11. 10. Magistrát města Zlína a další místní organizace. Obsáhlý program začal v pondělí 6. října Dnem otevřených dveří ve Zdravotním ústavu Zlín. Zdravotníci zájemcům **měřili cholesterol, krevní tlak, kvalitu kostí** (prevence osteoporózy) i hladinu cukru v krvi. Právě o tuto kontrolu zdravotního stavu byl podle slov koordinátorky Projektu Zdravé město Světlany Divílkové obzvlášť velký zájem. Během jednoho dne se na stanovišti v budově radnice vystřídalo přes dvě stě zájemců a dalších tři sta osob ve stejném dni navštívilo Zdravotní ústav ve Zlíně. V rámci kampaně probíhaly rovněž přednášky o zdravé výživě spojené s ochutnávkami potravin. „Vůbec **nejnavštěvovanější** byla přednáška Prevence osteoporózy spojená s měřením kvality kostí, která měla tři pokračování. První den bylo v zasedací místnosti s cca dvaceti místy během chvilky plno a lidé se hlásili na další den,“ přiblížila

koordinátorka Divílková. Bohatý **rautový stůl** prostřeli v pondělí 6. 10. v jídelně Zdravotního ústavu ve Zlíně studenti Středního odborného učiliště a praktické školy ve Zlíně-Klečůvce. V sobotu 11. 10. Týden zdraví ukončila **velká dopolední akce** v 16. Základní škole na Jižních Svazích. Od rána se zde v tělocvičně vystřídaly desítky rodičů s dětmi při volejbalovém turnaji dvojic. Nechyběly mažoretky, cimbálůvka, ukázky bojových umění, flamenka nebo práce záchranářů. Školní chodby lemovaly **stánky propagující zdravou výživu a budoucí zdravotní sestřičky nabízely měření tlaku**. Ve foyer byla instalována výstava výtvarných prací dětí zlínských škol na téma Pohádka a písnička léčí dětská srdíčka. Obrovský zájem vzbudila **ochutnávka zdravé výživy**. Není divu, vždyť pochutnat si mohli na nejrůznějších salátech, pomazánkách, sladkých jídelch i na sójových placičkách. Během jedné hodiny se na ochutnávce vystřídalo kolem tří set lidí.

TŘEBÍČ:

Dnů zdraví se zúčastnilo nemluvně i devadesátiletá seniorka

Vystoupení moderních gymnastek, mažoretek a tanečnic, záplava informací o zdravé výživě, ochutnávka – to je jen malý střípek programů, které u příležitosti zahájení Dnů zdraví třebíčským ve středu 24. 9. nabídla celodenní akce v Městském kulturní středisku Fórum. Svou činnost zde prezentovalo přes 30 organizací, které se zaměřují na podporu zdraví a zdravý životní styl. Podle odhadu pořadatelů se celodenní akce zúčastnilo kolem šesti set návštěvníků. V rámci Dnů zdraví se v Třebíči uskutečnilo celkem 21 doprovodných akcí, které navštívilo cca 3 000 lidí (zřejmě nejvíce lidí absolvovalo Běh Terryho Foxe – přes 2 000 účastníků). **Víkendový program pro ženy** připravilo Třebíčské centrum. Program byl plný **kurzů** (drátkování a vyšívání, aj.) a **přednášek** (Zdravá výživa, dieta – Jak na to? nebo Proměna ženy aneb výlet do království přírodní kosmetiky, aj.), nechyběla ani **beseda** na téma domácí násilí. Neděle 28. září byla v Třebíči **Dnem sportu pro všech s VZP**. Pro nejširší veřejnost sportovní klub SHS Třebíč připravil Turistický pochod naučnou stezkou i soutěž v jízdě zručnosti na horských kolech pro všechny věkové kategorie. Pro **nejstarší generaci** zorganizoval Domov důchodců Týn **sportovní**

hry, kterých se zúčastnili senioři z pěti domovů důchodů. **Nejmladším účastníkem** Dnů zdraví v Třebíči bylo několikaměsíční miminko, nejstarší byla pravděpodobně devadesátiletá paní z domova důchodců, která se aktivně zúčastnila pěveckého vystoupení seniorů. „Dny zdraví proběhly ve skvělé atmosféře. Partnerské organizace Zdravého města znovu ukázaly, že mají



co nabídnout a čím se prezentovat,“ zhodnotila koordinátorka Projektu Zdravé město PhDr. Jindra Stříbrská.

HODONÍN: Diskusi museli ukončit „násilím“

Čtvrtý ročník Dnů zdraví v Hodoníně byl zahájen v sobotu 4. října turnajem volejbalových družstev. „Každý den se dělo něco zajímavého. Snažíme se, aby kvalitní akce byly připraveny pro všechny věkové skupiny – od dětí až po seniory. Velký zájem byl o měření tlaku a hladiny cukru i tuku v krvi, nebývalý úspěch sklidily také akce věnované seniorům – **turnaj v ruských kuželkách, čajování s relaxační hudbou** a přednáška v domově důchodců. Hojně navštíveny byly i akce, které souvisejí s pohybem. Na **exhibici ve Skateparku** se přišlo podívat nejméně 200 lidí,“ podělila se o postřehy z průběhu Dnů zdraví koordinátorka projektu Zdravé město Martina Pilková. Jak zdůraznila, letos se zvýšil i zájem o **zdravotnické přednášky**, ať šlo o energetiku výživy anebo o prevenci a léčbu cévních onemocnění. „V minulých letech semináře



netrvaly déle než hodinu. Letos jsme až dvouhodinové diskuse po přednáškách museli ‘násilně’ ukončit,“ řekla Pilková.

Nebývalý ohlas měla i výstava zdravé výživy, na níž potravinářské firmy představily mléčné výrobky, čaje, přírodní léčiva, zdravé pečivo i nápoje. Osvědčily se také **psychologické semináře** pro vedení města a třídní seminář pro pedagogy, policisty a organizátory volnočasových aktivit pro mládež. Úspěch akce, která měla v Hodoníně premiéru, byl tak velký, že se antistresové semináře zřejmě budou opakovat. „Nebojte se nového! Ono trochu antistresu a relaxace nezaškodí nikomu,“ vzkazuje s úsměvem koordinátorka projektu Zdravé město Martina Pilková. Devítidenní maratón zdraví byl v Hodoníně zakončen nedělním florbaelem a aerobním cvičením.

KROMĚŘÍŽ:

Měření v normě měla necelá pětina vyšetřených

Tradiční a oblíbenou součástí Dnů zdraví v Kroměříži představuje **preventivní vyšetření zdravotního stavu** organizované Zdravotním ústavem Zlín - pracoviště Kroměříž. Letos byly brány Zdravotního ústavu veřejnosti otevřeny každé ráno v týdnu od 29. 9. do 3. 10. Návštěvníci si zde mohli nechat změřit krevní tlak, hladinu cholesterolu a glykémii, stanovit BMI (tj. určení ideální váhy vzhledem k výšce postavy), hladinu triacylglyceridů (tj. složek tukového metabolismu) nebo vyšetřit moč (přítomnost bílkovin, cukrů a krve). Výsledky byly po několika dnech k vyzvednutí na oddělení podpory zdraví. To, že nebyly zasílány poštou, mělo dobré důvody. „Osobní převzetí výsledků souvisí s důležitou fází akce – individuálním rozhovorem se zdravotní pracovníci. Ty se soustřeďují zejména na osoby, u nichž byly naměřeny hodnoty mimo normu,“ vysvětluje Ing. Marie Pokorná, koordinátorka Projektu Zdravé město. „V rozhovoru se snaží klienta upozornit na problém a vysvětlit souvislosti. Poskytnou mu zásadní informace k životosprávě a je-li třeba doporučí návštěvu lékaře. Samozřejmostí je vybavení klienta tištěnými materiály s informacemi, které se ho týkají,“ přibližuje Ing. Marie Pokorná a dodává, „Akce je v našem městě oblíbená. Pomáhá nám motivovat občany k zodpovědnosti za své zdraví a přitahuje jejich pozornost k dalšímu programu kampaně.“ Zájem veřejnosti je vždy větší než kapacita akce. Letos bylo možné vyšetřit celkem 255 osob. Přesto, že věkový průměr účastníků je tradičně spíše vyšší, zájem



mladých stoupá. „Výsledky preventivních vyšetření ukázaly, že všechna měření v normě má méně než pětina účastníků, ostatní vybočují v jednom nebo více údajích. Údaje naměřené při Dnech zdraví jsou však orientační. Skutečný stav je potřeba ověřit s pomocí lékaře. Včasné zjištění nemoci je pro další léčení velmi důležité a Dny zdraví zde sehrávají pozitivní úlohu,“ uzavírá Ing. Marie Pokorná. Důležitou roli v otázkách zdraví a nemoci sehrává bezpochyby prevence. U příležitosti Mezinárodního dne zdravé výživy proto Střední zdravotnická škola uspořádala **Studentskou konferenci**. Nové trendy ve výživě populace v prvním přednáškovém bloku představila studentům MUDr. Číhalová ze Zdravotního ústavu Zlín – pracoviště Kroměříž. Na pořadu dne byla dále výživa nemocných, doplňky stravy nebo zamyšlení nad tím, jak zredukovat hmotnost. Ve druhé části konference vystoupili studenti Střední zdravotnické školy s příspěvkem na téma dieta jako lék, alternativní výživa, pitný režim, aj. Studentskou konferenci, jejíž část byla určena také pro žáky 9. tříd ZŠ, finančně podpořilo

Zdravé město Kroměříž. V rámci dalšího programu kampaně uspořádal sociální odbor Městského úřadu v Kroměříži **informační a prezentační výstavu kompenzačních pomůcek** pro tělesně, zrakově a sluchově postižené občany a byly vyhlášeny výsledky soutěže **o nejkrásnější květinovou výzdobu okna nebo balkónu**.

CHRUĐIM:

Letos zaznamenali větší zájem návštěvníků i organizací

Druhý ročník Dnů zdraví proběhl letos v Chruďimí. „Oproti loňskému roku jsme letos zaznamenali větší počet návštěvníků všech věkových kategorií. Do programu byl zařazen větší počet akcí a připojilo se i více organizací, partnerů Projektu Zdravé město,“ zhodnotila koordinátorka Projektu Zdravé město



Šárka Trunečková. S velkým ohlasem se setkal první ročník **Pochodu všech generací a Běh Terryho Foxe**. V Chruďimí se tento legendární běh konal již po jedenácté, ale letos poprvé pod patronací Zdravého města. „Do příprav realizace benefiční sportovní akce se zapojilo více

organizací než v předchozích letech a zúčastnily se jí také chrudimské mateřské, základní a střední školy," přiblížila koordinátorka Šárka Trunečková. "Pro nejmenší účastníky připravilo mateřské centrum Mama klub Chrudim doprovodný program formou her. Odpoledne bylo vyhrazeno pro starty veřejnosti. Trasu absolvovalo 993 účastníků, na výzkum léčby rakoviny byla vybrána finanční částka dosahující téměř šestnácti tisíc korun," uzavírá Š. Trunečková. V úterý 7. 10. proběhla ve vestibulu Musea přehlídka chrudimských organizací, které se zabývají otázkou zdravého životního stylu - **Fórum pro zdraví**. Zdravotní ústav předvedl měření spirometrie a tělesného tuku, Český červený kříž ukázkou první pomoci, VZP a Střední

PROSTĚJOV: Po obědě si hosté změřili tlak

Do restaurace Národního domu v Prostějově strávňníky po celý týden lákala nejen zdravá krmě, ale také měření krevního tlaku, tělesného tuku a množství cholesterolu v krvi, které tu v rámci **Týdne zdravé výživy** (6.-10. října) zdarma nabízely studentky místní střední zdravotnické školy. Přes dvacet zájemců o zjištění, jak jsou na tom s hodnotami krevního tlaku - taková byla bilance jen první hodiny Týdne zdravé výživy. Návštěvníci restaurace v Národním domě si mohli vybírat jídla ze speciálního jídelníčku sestaveného odborníky na zdravou výživu, a tak se přesvědčit, že zdravá jídla mohou být současně i chutná. Každé jídlo bylo kaloricky vypočítáno, tak aby odpovídalo normám zdravé výživy, a tak např. sojový karbanátek byl sice podáván s tatarskou omáčkou, ta však byla light. Zájem veřejnosti vzbudily i odborné přednášky o zdravé výživě a léčení bylinnými přípravky. Hosté se rovněž mohli zapojit do ankety na téma stravovací

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ: Cestou z práce ochutnali vegetariánské pochoutky



zdravotnická škola připravily bezplatné měření krevního tlaku, cholesterolu a glykémie. Veřejnost se v Museu dále seznámila s výrobky přírodní kosmetiky nebo s biologicky čistými potravinami, které mohli zájemci na místě ochutnat. **Sobota plná zdraví a pohybu** přilákala do tělocvičny ve Speciální škole v Chrudimi celkem 60 cvičenců. Program pro věkové skupiny od 15 do 99 let byl sestaven z aerobního, posilovacího i balančního cvičení a strečinku. Čtrnáctidenní Chrudimské dny zdraví zakončila v neděli 12. 10. **Plavecká štafeta měst**. Akci „pro všechny vodomily“ podpořilo celkem 620 obyvatel Chrudimi. Ve své kategorii obsadila Chrudim mezi devíti městy čtvrté místo.

návky. Tu vyhodnotili studenti Střední zdravotnické školy v Prostějově a její výsledky budou prezentovány v Radničních listech. "Každý účastník Týdne zdravé výživy dostal registrační lístek. Po ukončení akce byly lístky slosovány a výherci obdrželi zajímavé ceny. Hlavní výhrou byla poukázka na večeři pro dvě osoby v Národním domě," pověděla nám koordinátorka Projektu Zdravé město Prostějov Petra Vysloužilová a dodala, "Myslím, že pro žáky ze ZŠ byla zajímavá soutěž o nejlepší a přitom zdravý recept. Recepty vyhodnotí odborníci a autor nejlepšího bude odměněn." Týden zdravé výživy pořádala prostějovská radnice ve spolupráci s místním pracovištěm Krajské hygienické stanice už potřetí. A protože o své zdraví bychom měli dbát po celý rok, mohou se Prostějovští těšit na **druhý letošní Týden zdraví**. Proběhne v termínu od 17. do 22. 11. v restauraci H club na Wolkerově ulici.

Po stopách **Terryho Foxe** se u příležitosti Dnů zdraví vydali také obyvatelé Valašského Meziříčí. Ale čekal na ně také další program. Cestou z práce mohli v pátek 26. září na náměstí ochutnat **vegetariánské speciality**, pořídit si produkty zdravé výživy nebo výrobky z místních chráněných dílen. K dispozici jim byly také **psychologická poradna** a **poradna zdravého životního stylu** Zdravotního ústavu ve Vsetíně. V invalidních vozících se ten den po městě projeli studenti sociálního oboru Ekonomické školy a zástupci Diakonie a Charity. Prakticky tak otestovali bezbariérovost města.

ANKETA

Tak jaké byly letošní Dny zdraví ve Vašem městě?

Tuto otázku jsme položili několika zástupcům Zdravých měst. Zde jsou jejich odpovědi:



MUDr. Vladimír Řihák, náměstek primátora města Zlína

"Projekt Zdravé město se díky informacím na stránkách Zpravodaje města Zlína i regionálního tisku podařilo dostat do povědomí obyvatel. Občané už vědí, co to je Zdravé město a jaký má smysl. Dny zdraví bereme jako jakési vyvrcholení celoroční aktivity Zdravého města. Ve srovnání s minulými ročníky letos zájem obyvatel o ně vzrostl. Mezi velmi vyhledávané akce patřilo bezplatné měření krevního tlaku, cholesterolu, hladiny cukru v krvi a vůbec nejoblíbenější byly ochutnávky zdravých pokrmů."



Božena Sekaninová, místostarostka města Prostějova

"Ptáte se, jaké byly letošní Dny zdraví? Jedním slovem výborné! Namísto klasických Dnů zdraví v Prostějově tradičně pořádáme Týden zdravé výživy. Zájem veřejnosti rok od roku roste. Lidé, kteří se zúčastnili minulého ročníků si již v předstihu zjišťovali, zda se bude akce opakovat i letos. Za velký úspěch považují také aktivitu řady místních organizací. Samy přicházejí s programovou nabídkou a chtějí spolupracovat. Letos jsme se rozhodli, že Týden zdravé výživy pro velký úspěch v listopadu zopakujeme."



Mgr. Ladislav Ambrozek, místostarosta města Hodonína

"Těší mě, že se naše široká nabídka akcí setkává s dobrou odezvou a občané se skutečně zamýšlejí nad svým životním stylem. Potěšující je také to, že se Dny zdraví v Hodoníně nechala inspirovat i města mimo Národní síť Zdravých měst ČR. Několikadenní akce proběhla například také v Kyjově."



Marie Pustelníková, místostarostka města Orlové

"V letošním roce jsme se nechali inspirovat Zdravým městem Brnem a připravili jsme pro naše občany ke Dni seniorů akci nazvanou Pochod pro všechny generace. Konala se v neděli 19. 10. za výjimečně krásného počasí. Smyslem této akce bylo vyprovokovat lidi k tomu, aby vyměnili teplo svých obývacích a televizní program za pohyb v podzimní přírodě a za pobyt v kolektivu. Akce se dle mého názoru velmi zdařila. Na Staré náměstí, kde k dobré náladě celou hodinu vyhrávala dechová hudba, se dostavilo na 150 účastníků všech věkových kategorií i obyvatelé Domu seniorů POHODA na invalidních vozících. Až do samého konce akce vládla skvělá atmosféra. Transparent, který vítal účastníky, jsme dobře schovali a slíbili jsme si, že příští rok podobnou akci připravíme zase. Položili jsme základ nové tradici."

KONTAKT

NSZM ČR, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

T: +420 602 500639

E: paha@nsm.cz

W: www.nsm.cz

Petr Švec, národní koordinátor Projektu Zdravé město

(Použité fotografie pocházejí z archivů Zdravých měst, obcí a regionů ČR.)