



Přehledy možností pro zdravý životní styl aneb pro každého něco!

## Dny zdraví 2004

Škálu možností, jak a čím lze také přispět k tomu, aby náš organismus "držel při sobě", obyvatelům Zdravých měst každoročně na podzim nabízejí Dny zdraví. Letos se konaly v období od 4. do 17. října v osmnácti městech. Několikadenní kampaň je vrcholem celoroční řady společných aktivit členů Národní sítě Zdravých měst ČR (NSZM 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.

Radnice Zdravých měst Dny zdraví každoročně realizují ve spolupráci se všemi partnery, kteří se problematikou zdraví z jakéhokoliv hlediska zabývají (nestátní neziskové organizace, zdravotnická zařízení, školy apod.). I letos zdravé dny přinesly mnoho informací a podnětů pro zdravý život doslova všech věkových skupin – od nemluvňat (a jejich maminek) přes batolata až po seniory. V rámci podzimní kampaně jsou Zdravými městy již tradičně podporovány i mezinárodní aktivity - charitativní Běh Terryho Foxe cílený na boj s rakovinou a happening Pochod všech generací.

Kampaň Dny zdraví 2004 podpořily mediální partneři:



## Brno, Chrudim, Orlová: Happening pro všechny generace



Světová populace nezadržitelně stárne a podle údajů Světové zdravotní organizace (WHO) se má počet seniorů do roku 2050 více než zdvojnásobit. Před pěti lety na tento vývoj WHO zareagovala iniciací celosvětového hnutí s názvem Aktivní stárnutí, jehož každoroční součástí je celosvětový happening **Obejměme Zeměkouli - Pochod všech generací**. Cílem je upozornit na potřebu věnovat více pozornosti aktivnímu a zdravému stárnutí a podporovat harmonické soužití generací. Letos turistické boty nazuli lidé ve více než 1000 městech v 85 zemích světa!

V České republice Pochod všech generací v rámci kampaně Dny zdraví pořádala trojice Zdravých měst – **Brno, Chrudim a Orlová**. Podívejme se na nejzajímavější momenty.

**Pochod všech generací s podtitulem „Mariánským údolím v sedmimílových botách“** uspořádala Kancelář Brno-Zdravé město Magistrátu města Brna v sobotu 25. 9. Doprovodný program na startu zahrnoval nejen tradiční a oblíbenou ochutnávku zdravé výživy, měření krevního tlaku, zdravotní poradenství, cvičení v přírodě a vystoupení folklorního souboru, ale **premiérově také recesistické soutěže s tématem chůze** - např. Hod škrpálem na cíl, Chůze v sedmimílových botách či Račí chůze. V rámci programu se představili také zástupci Dětského parlamentu sdružujícího mladé lidi, kteří mají zájem si v praxi osvojit principy demokracie. Program na startu završilo **vyhlášení nejmladšího a nejstaršího účastníka pochodu**.

Nejstarším účastníkem se stal pan Antonín Stejskal, který letos oslaví 83. narozeniny, cenu pro nejmladšího „pochodníka“ převzal v doprovodu tatínka devítiměsíční Vašík. Pochod údolím Řičky k Muchově budou zahájil 1. náměstek primátora, politik pro projekt Brno-Zdravé město Rostislav Slavotínek a zúčastnili se jej rovněž další hosté - členka Rady Zdravého města Kateřina Vomelová a místostarosta hostitelské městské části Brno-Líšeň Vladimír Moravec. V cíli čtyřkilometrové trasy si účastníci pochodu nechali opět změřit krevní tlak a získali originální razítko do pamětního listu. Pochod všech generací se v Brně konal už poště. Také v **Chrudimi** a v **Orlové** na Karvinsku vyrazily na pochod za zdravím opravdu všechny generace. Nejstaršímu účastníkovi chrudimského pochodu bylo 77 let a naopak nejmladšími byla dvouletá dvojčata. V **Chrudimi** proběhl druhý ročník Pochodu všech generací. Účastníci si mohli podle svých aktuálních schopností a možností vybírat ze tří různě dlouhých a obtížných tras. Nejdelší měřila 6 km. „V cíli byla rezervována místa v místní restauraci a na vytrvalce čekalo překvapení ve formě živé hudby. Kdo chtěl, mohl se z cílové stanice zpátky svézt mikrobusem,“ přiblížila jedna z organizátorek koordinátorka projektu Zdravé město Chrudim Šárka Trunečková. Všichni účastníci obdrželi pamětní list a nejstarší a nejmladší účastníci získali zvláštní ceny.



V **Orlové** pořádali Pochod všech generací loni poprvé. „Až do samého konce akce vládla skvělá atmosféra. Transparent, který vítal účastníky, dobře uschováme, protože jsme si slíbili, že příští rok podobnou akci připravíme zas. Položili jsme základ nové tradici,“ nechala se tehdy slyšet místo-starostka a politička pro Projekt Zdravé město Marie Pustelníková. Radnice slib splnila. V neděli 10. 10. 2004 na trasu ze Starého náměstí na letiště Na Rajčili vyrazilo celkem 250 účastníků. Nechyběli mezi nimi ani zástupci radnice – např. místostarostka Marie Pustelníková, starosta Vladimír Farana a další. V cíli zhruba tříkilometrového pochodu bylo pro všechny účastníky připraveno občerstvení – guláš a čaj s rumem. „Jsem maximálně spokojená. Účast je dvakrát větší než vloni, i počasí se nakonec vydařilo, vítr ustal a v cíli dokonce vysvitlo sluníčko. Jen mě napadlo, že se pro příští rok budeme muset připravit na více účastníků a přichystat pro ně i delší trasu. Všichni účastníci totiž pochodovali moc rychle a trasu zvládli za velice krátkou dobu,“ konstatovala s úsměvem Marie Pustelníková.

## Zlín: Měření tlaku a cukru v krvi - alarmující zjištění



**Osmý ročník Týdne zdraví** začal v pondělí 4. 10. ve Zlíně. „Akce je považována za vyvrcholení celoročních aktivit, do kterých se město Zlín zapojuje v rámci Národní sítě Zdravých měst,“ uvedl náměstek primátora Vladimír Řihák. Od časných ranních hodin přicházeli lidé do ambulancí plicního oddělení Baťovy krajské nemocnice, aby **otestovali kapacitu svých plic** a poradili se, jak přestat s kouřením. Během dne absolvovalo vyšetření na spirometrickém přístroji 58 zájemců. Třicet z nich pozvali lékaři ihned do ambulance a 10 lidí si musí návštěvu zopakovat. Ještě větší zájem měli Zlíňané o **měření tlaku a hladiny cukru v krvi**, které uspořádal Svaz postižených civilizačními chorobami (SPCCH) v budově radnice na náměstí Míru. Lidé čekali v zástupu přede dveřmi zasedací místnosti, kde se měření konalo, již půl hodiny před začátkem. Podle pořadatelů využívají tuto akci zejména lidé, kteří neradi navštěvují lékařské ordinace nebo jim to velké časové zaneprázdnění neumožňuje. Během dvou hodin, kdy se bezplatné měření konalo, zaznamenaly přístroje u 7 lidí zvýšenou hladinu cukru. Horší byla situace u měření krevního tlaku. Vysoký tlak mělo 10 lidí (hodnoty 170 až 222). „Vzhledem k tomu, že jsme měřili pouze dvě hodiny, je to alarmující zjištění. Z celé akce mám dojem, že lidé

až na výjimky málo dbají o vlastní zdraví. Ve všech případech jsme lidem doporučili návštěvu lékaře," uvedla Jindra Pavlitová, předsedkyně SPCCH Zlín. Z další nabídky programu zlínských Dnů zdraví asi nejvíc zaujala **beseda o osteoporóze** a měření hustoty kostí, které pořádal Český červený kříž Zlín. Přicházely zejména ženy ve věku od čtyřicet let. Během chvíle jich přišly více jak čtyři desítky. Jednou z nejvýznamnějších aktivit v rámci Týdne zdraví ve Zlíně byl **Den zdraví a pohybu se Zdravotním ústavem ve Zlíně**, který se konal v areálu škol na Januštici a rovněž se setkal s velkým zájmem veřejnosti. Program zahrnoval např. ukázky nejrůznějších forem kondičního cvičení (aerobic, kalanetika aj.), zdravotní poradenství i ochutnávku pokrmů zdravé kuchyně.

---

## Brno: Brněnské dny pro zdraví oslavily 10 let



Letošní jubilejní 10. ročník Brněnských dnů pro zdraví, který se konal v rámci Projektu Brno-Zdravé město, přinesl **rekordních 62 samostatných akcí**, které připravilo **44 organizátorů**. Největší počet zájemců přilákalo **zpřístupnění v ČR unikátních sportovních areálů** – Lanového centra PROUD a Lezecké stěny Rajče. Malí i velcí Brňané zde měli možnost zdarma si vyzkoušet pod dohledem zkušených instruktorů tzv. adrenalinové sporty. Řada akcí byla v letošním roce zaměřena na **duševní zdraví**. Účastníci besed, konzultací i cvičení s touto tematikou se učili, jak zvládat stres, jak správně a účinně relaxovat a jak získat a udržet si tělesnou i duševní rovnováhu. Organizátoři Brněnských dnů pro zdraví nezapomněli ani na zdravotně postižené obyvatele moravské metropole. Uskutečnil se **další ročník soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých TyfloBrno 2004** a také **Happening nevidomých** v Přírodní zahradě u smrku, zaměřený na poznávání přírodních materiálů. Nabídku aktivit pro zdravý životní styl připravila Kancelář Brno-Zdravé město Magistrátu města Brna ve spolupráci s desítkami odborných institucí, nevládních organizací, sportovních klubů, škol a dalších organizátorů.

---

## Hodonín: Dny zdraví nabídly na sedmdesát aktivit



Zatímco až dosud byla hodonínská kampaň zdraví maximálně sedmidenní, její letošní pátý ročník byl o celý týden delší. "Město ji pořádalo se společenskými organizacemi, jichž se rok od roku ke spolupráci hlásí více. Letos se nám sešla nabídka více než sedmdesáti aktivit," zdůvodnila letošní čtrnáctidenní maratón sportovních, relaxačních, soutěžních i osvětových akcí koordinátorka projektu Zdravé město Martina Pilková. Bohatý program byl zahájen v Psycho-centru Domeček **Psychofit klubem**. Kampaň pokračovala až do 18. 10., řadou zajímavých akcí. Byly mezi nimi sportovní turnaje, kurzy aerobiku a stepu, relaxační a zdravotní cvičení, orientál-

ní tance, cvičení dětí a žen, taiči i jóga. Nechyběl ani **seminář afrických tanců** a oblíbené **měření krevního tlaku, cukru a cholesterolu** a **ochutnávka zdravé výživy**. Mezi zajímavé sportovní akce patřil druhý ročník **Hodonínská štafety v plavání**, na níž město a TJ Slovan pozvaly zájemce každého věku. Zapojilo se 37 plavců, přičemž nejstaršímu bylo 48 let a nejmladšímu pět. "Dny zdraví jsou tradičně určeny pro každého, kdo má zájem se zastavit a zamyslet nad svým životním stylem. Dotace z ministerstva zdravotnictví umožnila vstup na ně zdarma. Gratis byly i veškeré ohlášené služby," řekla M. Pilková.

## Chrudim, Orlová a další: Po stopách Terryho Foxe



Zdravé město Chrudim

Na tradiční Běh Terryho Foxe, který v rámci Dnů zdraví pořádalo Zdravé město Chrudim, letos do Městského parku přišlo 1357 účastníků. V této netradiční veřejné sbírce odešlo z Chrudimi na účet pro výzkum rakoviny 23 268,- Kč. "Trasu každý zdolal opravdu různým způsobem: na kole, kolečkových bruslích, koloběžce, na invalidním vozíku a samozřejmě i během," uvedla koordinátorka projektu Zdravé město Chrudim Šárka Trunečková. Běh Terryho Foxe uspořádala i další Zdravá města např. Orlová, Třebíč, Brno, Moravská Třebová a Veselí nad Moravou.

V Orlové se Běh Terryho Foxe konal už pošesté. Závod odstartovali cyklisté, po nich na trasu vyrazili běžci a poté také chodci. Na startovní čáru se postavil i starosta Orlové Vladimír Farana s rodinou, nechyběl ani místostarosta Radislav Mojžíšek. Akci podpořili i někteří zastupitelé a vedoucí odboru školství a kultury Zuzana Plošková. Ti všichni vyrazili s odhodláním a na kole. Letos se akce zúčastnilo celkem 1193 sportovců a vybráno bylo 24 477,- Kč. V doprovodném programu se představili členové Hasičského záchranného sboru okresu Karviná, taneční breake-dance, taneční skupina Kmit, folkoví zpěváci aj. Pro děti byly připraveny nafukovací atrakce, autíčka, nejrůznější dovednostní soutěže o drobné ceny apod.



Zdravé město Orlová

---

### KONTAKT

**NSZM ČR, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10**

Markéta Židlická

(Spiralis, o.s., mediální zastoupení NSZM ČR)

T: 222 251 619

E: [zidlickam@spiralis-os.cz](mailto:zidlickam@spiralis-os.cz)

(Všechny fotografie v tiskové kvalitě dodáme na vyžádání.)