

# Zápis z jednání Komise Zdravého města Dačice a MA21

konané 24. července 2019

č. 3/2019

---



**Přítomni:** Ing. Ilona Brabencová, Ing. Kateřina Marková, Ing. Zdeňka Koutná, Mgr. Terezie Krůčková, František Stejskal, Kateřina Bartošová, Miroslava Vacková, Pavla Příbylová

**Omluveni:** Ing. Eva Macků, Mojmír Holec, Ing. Karel Macků

**Host:**

## Program:

- 1) Zahájení
- 2) Veletrh volnočasových aktivit
- 3) Dny zdraví
- 4) Den bez aut
- 5) Různé
- 6) Závěr

### 1) Zahájení

Předsedkyně komise Kateřina Marková zahájila jednání komise.

### 2) Veletrh volnočasových aktivit

Komise ZMD a MA21 byla seznámena s podniknutými kroky k realizaci veletrhu:

- oslovení spolků
- zamluveny prostory
- navrhnout program pódiového vystoupení
- objednávka roll-upů,...

Upřesnění akce:

- STP bude vařit guláš, cca 100-150 porcí, potřeba 20 kg masa
- JCMP – mini zoo na nádvoří + prezentace (připravit stůlek ven)
- JUDO – domluvit dobrovolníky, žíněnka místo stolu
- MODERÁTOR – Tyláček navrhuje moderovat dětmi
- SPOLKY – informovat, že budou chystat stánky 7.9. od 8 h v KD Beseda
- TYLÁČEK – stánek – více prostoru, kostýmy, pantomima (stánek u dílniček?!)

- BESEDA - občerstvení
- Skákací hrad – kontakt – p. Hopian – 737 925 685, zjistit velikost, potvrdit termín; pokud bude nevyhovující, je zamluven skákací hrad Mikroregionu

### 3) Dny zdraví

#### **DNY ZDRAVÍ**

- Přednášky a cvičení - domluvené termíny
- Plakát zpracuje p. Lojka
- JČK schválil žádost na dotaci – Zdraví 2020. Z dotace budou financovány některé přednášky, divadlo Pnutí, roll-up aj.

#### **Přednášky, cvičení:**

4.9. 18:00-19:00 h, Hala - modrá tělocvična, Jóga s Míšou, Míša Přívětivá,; Jóga s Míšou, pro děti a dospělé, hravé jemné plynutí v rytmu dechu.

7.9. 10:00-17:00; KD BESEDA; Veletrh volnočasových aktivit; Nejširší nabídka mimoškolních aktivit na jednom místě. Bohatý pódiový program, výtvarné, hudební a sportovní workshopy, skákací hrad, občerstvení zajištěno. Vstup zdarma.

11.9. 8:30-17:00; Pod Lipkami; Den s Residentem; pí. Sedláčková; "Resident 2000 o.p.s. a Domácí péče Dačice s. r. o. pozvali na Den s Residentem, který se uskuteční 11. 9. 2019 pod Lipkami (Kancnýřuv sad) v Dačicích v průběhu celého dne – dopoledne budou besedy i program přizpůsoben školám a od 14 hodiny začnou odborné přednášky pro širokou veřejnost. Můžete se těšit na přednášky o službách dostupných na Dačicku a přednášky s tématikou pečování doma.

Dále si návštěvníci mohou projít jednotlivé stánky zaměřené na pečovatelský a ošetřovatelský, stomatologický a dentální hygienu, první pomoc, rehabilitaci, gerontologii, zdravotnické přístroje a pomůcky, kde budou přítomni odborníci a návštěvníci s nimi budou moci diskutovat o problematice. Vstup zdarma."

12.9. 17:00-18:00; Hala - zelená tělocvična; Mohendžodáro; pí. Štěpánová - "Zvu Vás na přednášku a zároveň ukázkou Mohendžodára - tantrajógy pro ženy. Mohendžodáro je zkrášlující a omlazující cvičení, které dodává ženám krásu a svěžest. Má řadu omlazujících účinků, harmonizuje hormonální systém, posiluje oslabené pánevní dno a ženské orgány, posiluje dráhu ledvin. Uvolňuje a zároveň harmonizuje emoce, uvolňuje a zbavuje tělo i psychiku kontroly a vede k přirozenému projevu. Pokud Vás naše setkání zaujme můžete koncem září 2019 naskočit do základního kurzu. Těším se na Vás. Lenka Štěpánová

<https://www.destova-kapka.cz/>

- 16.9. 17:00-18:00; KINO BESEDA; Dentální hygiena, základ pro pacienta i lékaře  
MUDr. Jaroslava Marková Přednáška je určena pro ty, kteří chtějí pečovat o svůj chrup. Malý dárek pro každého. Vstup je zdarma.
- 17.9. 18:00-19:00; KINO BESEDA; Komunikace aneb jak se spolu domluvit; Dačické okénko  
Zábavné vyprávění o tom, jak se spolu mnohdy nedokážeme domluvit, jak jeden říká A a druhý rozumí B. Doplněno příběhy a praktickými zkušenostmi. O své znalosti, zkušenosti a příběhy se podělí PaedDr. Drahomíra Blažková, ředitelka organizace Otevřená OKNA, z.ú. a Mgr. Jaroslava Sedláková, předsedkyně správní rady téže organizace. Vstup je zdarma.
- 18.9. 15:00-16:30; KD BESEDA; STOP nekalým praktikám; Divadlo PNUtí; Divadelní představení nejen pro seniory. Herci divadla PNUtí z Prachatic zahrají scénky, které vycházejí ze skutečných případů nekalých praktik řešených policií. S některými jste se možná setkali, o jiných pouze slyšeli a další možná ani neznáte. Přijďte a posuďte sami. Vstupné zdarma.
- 19.9. 9:00-15:00; Pracoviště: Sociálně terapeutická dílna U Nemocnice 87/II; Chráněná dílna a chráněné bydlení Tř. 9. května 161 (budova Centropenu) -"Den otevřených oken; Dačické okénko - Srdečně Vás zveme na Den Otevřených OKEN. Těšit se můžete nejen na klienty z Dačického okénka na adrese U Nemocnice 87/II, ale budete mít možnost navštívit i nově vzniklé prostory v budově Centropenu na adrese Tř. 9, května 161 (prostory nad jídelnou). Těšíme se na setkání s Vámi. Vstup je zdarma.
- 22.9. 17:00-18:30 SOUZaS – tělocvična; TAI-CHI i pro seniory; pí.Gregorová "TAI CHI - i pro seniory; [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz), slouží pro kultivaci těla a mysli, ukázkové hodiny v tělocvičně, vstup je zdarma.
- 23.9. Katolický dům Pohybové workshopy;"Radost z pohybu - workshop pro rodiče a jejich děti (1 rodič + 1 dítě)
- 15:00 pro předškolní děti 3 - 6 let
- 16:00 pro školní děti 7 – 10 let
- Na workshopu se praktickým způsobem dozvíte, jak upoutat pozornost dětí a jak u nich rozvíjet radost z pohybu, poznávání vlastního těla, ale i emocí. Zdravě, hravě a zábavnou formou. Společné cvičení rodičů a dětí může být skvělou příležitostí, jak kvalitně trávit čas a budovat dobré a zdravé rodinné vztahy.
- 18:00 - workshop pro dospělé Každý jsme tělem
- Na workshopu budeme společně znovuobjevovat, zkoumat a hledat, že jsme tím, kdo se pohybuje. Prostřednictvím pohybu si připomeneme, jak můžeme sami sebe prožívat, poznávat a užívat větší variability a možností, kterými je naše tělo vybaveno.
- Mgr. Eva Pospíšilová je fyzioterapeutka. Platformou pro její práci s tělem je Fyzioterapie Funkce. Aktivně se zajímá o různé pohybové koncepty, jejichž východiskem je kvalita pohybu

(vnímání, prožitek, koordinace) nikoliv kvantita (síla, rychlost, výkon). Například Alexandrova technika, Feldenkrais, Autentický pohyb, Labanova pohybová analýza a Bartenieff Fundamentals, Body – Mind Centering. Kromě individuální práce s dospělými i dětmi se věnuje skupinové tvorbě pohybových programů. Spolupracuje s mateřskou školkou Malvína, kde pravidelně vede dětskou jógu.

Vstup je zdarma.

Kapacita je omezena, nutná rezervace na mail: kopeckova.hana@email.cz

25.9. 17:00-18:00 Předsálí KD BESEDA Jak na zdravá záda? Šárka Mátlová; Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu a my sedíme a sedíme ... v autě, v práci, u televize, u PC, s telefonem v ruce. Co s tím? Podíváme se na správné nastavení a držení celého těla v sedě a následně si zacvičíme na židli. Vstup zdarma.

26.9. 17:00-18:30 KINO BESEDA Aromaterapie pí.Štěpánová "Zveme Vás na voňavé setkání o esenciálních olejích Young Living, živých esencích a nejsilnějších prvcích získávaných z přírody. Jaký je rozdíl mezi sušenými bylinami a esenciálními oleji, jakým způsobem užívali esence naši předci, jaká je jejich historie a jak se užívají esenciální oleje v dnešní době k podpoře zdraví a harmonie našeho těla? To všechno se můžete dozvědět a zároveň můžete přímo zažít jejich účinky, vůně i sílu. Těšíme se na setkání s Vámi. Vstup zdarma.

<https://www.destova-kapka.cz/>

29.9. 17:00-18:30 SOUZaS - tělocvična TAI-CHI i pro seniory pí.Gregorová "TAI CHI - i pro seniory; [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz), slouží pro kultivaci těla a mysli, ukázkové hodiny v tělocvičně, vstup zdarma

30.9. 17:00-18:00 Katolický dům Co se skrývá pod obalem; pí.Kasalová; Co se skrývá pod obalem - složení potravin, triky výrobců, za co opravdu platíme a jak se v tom vyznat, přednáší Mgr. Martina Kasalová - autorka kuchařky Zdravá výživa pro celou rodinu, součástí přednášky bude i ochutnávka. Vstup je zdarma.

#### **4) Den bez aut s ČSOB**

- Termín 14.9.2019
- Soutěž s Odborem dopravy MěÚ
- Akce spojená s „DownTown“ na Palackého náměstí
- Nahlásit dobrovolníky (3- 4)

**5) Různé**

Nebyly vzneseny žádné další podněty.

**6) Závěr**

**PŘÍLOHY ZÁPISU**

- Prezenční listina

.....  
**Ing. Kateřina Marková**

předseda komise ZMD a MA21

# Komise Zdravého města a MA21 Dačice

## Z Á P I S

z 3. schůze Komise Zdravého města a MA21 Dačice,  
která se konala dne 24.7.2019  
od 15:00 hodin zasedací místnosti městského úřadu

Přítomni: Brabencová Ilona  
Marková Kateřina Ing.  
Zdeňka Koutná, členka komise ZMD  
Kručková Terezie Mgr., člen komise ZMD  
Příbylová Pavla, člen komise ZMD  
Stejskal František, člen komise ZMD  
Miroslava Vacková, členka komise ZMD

Omluveni: Holec Mojmír  
Macků Eva Ing.  
Macků Karel Ing.

Číslo bodu	Bod Komentář
1.	<p><b>Zahájení a schválení programu 3. zasedání Komise Zdravého města a MA21</b></p> <p>Předsedkyně komise Kateřina Marková zahájila jednání komise.</p> <p>Předkladatel: <u>Hlasování</u> Pro: Proti: Zdrželo se: Nehlasovalo: Výsledek hlasování:</p>
2.	<p><b>Veletrh volnočasových aktivit</b></p> <p>Komise ZMD a MA21 byla seznámena s podniknutými kroky k realizaci veletrhu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• oslovení spolků</li><li>• zamluveny prostory</li><li>• navrhnout program pódiového vystoupení</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>objednávka roll-upů,.</li> </ul> <p>Upřesnění akce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>STP bude vařit guláš, cca 100-150 porcí, potřeba 20 kg masa</li> <li>JCMP - mini zoo na nádvoří + prezentace (připravit stůl ven)</li> <li>JUDO - domluvit dobrovolníky, žíněnka místo stolu</li> <li>MODERÁTOR - Tyláček navrhuje moderovat dětmi</li> <li>SPOPKY - informovat, že budou chystat stánky 7.9. od 8 h v KD Beseda</li> <li>TYLÁČEK - stánek - více prostoru, kostýmy, pantomima (stánek u dílniček?!) </li> <li>BESEDA - občerstvení</li> <li>Skákací hrad - kontakt - p. Hopian - 737 925 685, zjistit velikost, potvrdit termín; pokud bude nevyhovující, je zamluven skákací hrad Mikroregionu</li> </ul> <p>Předkladatel: <u>Hlasování</u>  Pro: Proti: Zdrželo se: Nehlasovalo:  Výsledek hlasování:</p>
3.	<p><b>Dny zdraví</b></p> <p><b>DNY ZDRAVÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Přednášky a cvičení - domluvené termíny</li> <li>Plakát zpracuje p. Lojka</li> <li>JČK schválil žádost na dotaci - Zdraví 2020. Z dotace budou financovány některé přednášky, divadlo Pnutí, roll-up aj.</li> </ul> <p><b>Přednášky, cvičení:</b></p> <p>4.9. 18:00-19:00 h, Hala - modrá tělocvična, Jóga s Míšou, Míša Přívětivá,; Jóga s Míšou, pro děti a dospělé, hravé jemné plynutí v rytmu dechu.</p> <p>7.9. 10:00-17:00; KD BESEDA; Veletrh volnočasových aktivit; Nejširší nabídka mimoškolních aktivit na jednom místě. Bohatý pódiový program, výtvarné, hudební a sportovní workshopy, skákací hrad, občerstvení zajištěno. Vstup zdarma.</p> <p>11.9. 8:30-17:00; Pod Lipkami; Den s Residentem; pí.Sedláčková; "Resident 2000 o.p.s. a Domácí péče Dačice s. r. o. pozvali na Den s Residentem, který se uskuteční 11. 9. 2019 pod Lipkami (Kancnýřuv sad) v Dačicích v průběhu celého dne - dopoledne budou besedy i program přizpůsoben školám a od 14 hodiny začnou odborné přednášky pro širokou veřejnost. Můžete se těšit na přednášky o službách dostupných na Dačicku a přednášky s tematikou pečování doma.</p> <p>Dále si návštěvníci mohou projít jednotlivé stánky zaměřené na pečovatelský a</p>

ošetřovatelství, stomatologii a dentální hygienu, první pomoc, rehabilitaci, gerontologii, zdravotnické přístroje a pomůcky, kde budou přítomni odborníci a návštěvníci s nimi budou moci diskutovat o problematice. Vstup zdarma."

12.9. 17:00-18:00; Hala - zelená tělocvična; Mohendžodáro; pí. Štěpánová -"Zvu Vás na přednášku a zároveň ukázkou Mohendžodára - tantrajógy pro ženy. Mohendžodáro je zkrášlující a omlazující cvičení, které dodává ženám krásu a svěžest. Má řadu omlazujících účinků, harmonizuje hormonální systém, posiluje oslabené pánevní dno a ženské orgány, posiluje dráhu ledvin. Uvolňuje a zároveň harmonizuje emoce, uvolňuje a zbavuje tělo i psychiku kontroly a vede k přirozenému projevu. Pokud Vás naše setkání zaujme můžete koncem září 2019 naskočit do základního kurzu. Těším se na Vás. Lenka Štěpánová

<https://www.destova-kapka.cz/>

16.9. 17:00-18:00; KINO BESEDA; Dentální hygiena, základ pro pacienta i lékaře MUDr. Jaroslava Marková Přednáška je určena pro ty, kteří chtějí pečovat o svůj chrup. Malý dárek pro každého. Vstup je zdarma.

17.9. 18:00-19:00; KINO BESEDA; Komunikace aneb jak se spolu domluvit; Dačické okénko Zábavné vyprávění o tom, jak se spolu mnohdy nedokážeme domluvit, jak jeden říká A a druhý rozumí B. Doplněno příběhy a praktickými zkušenostmi. O své znalosti, zkušenosti a příběhy se podělí PaedDr. Drahomíra Blažková, ředitelka organizace Otevřená OKNA, z.ú. a Mgr. Jaroslava Sedláková, předsedkyně správní rady téže organizace. Vstup je zdarma.

18.9. 15:00-16:30; KD BESEDA; STOP nekalým praktikám; Divadlo PNUtí; Divadelní představení nejen pro seniory. Herci divadla PNUtí z Prachatic zahrají scény, které vycházejí ze skutečných případů nekalých praktik řešených policií. S některými jste se možná setkali, o jiných pouze slyšeli a další možná ani neznáte. Přijďte a posuďte sami. Vstupné zdarma.

19.9. 9:00-15:00; Pracoviště: Sociálně terapeutická dílna U Nemocnice 87/II; Chráněná dílna a chráněné bydlení Tř. 9. května 161 (budova Centropenu) -"Den otevřených oken; Dačické okénko - Srdečně Vás zveme na Den Otevřených OKEN. Těšit se můžete nejen na klienty z Dačického okénka na adrese U Nemocnice 87/II, ale budete mít možnost navštívit i nově vzniklé prostory v budově Centropenu na adrese Tř. 9, května 161 (prostory nad jídelnou). Těšíme se na setkání s Vámi. Vstup je zdarma.

22.9. 17:00-18:30 SOUZaS - tělocvična; TAI-CHI i pro seniory; pí.Gregorová "TAI CHI - i pro seniory; [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz), slouží pro kultivaci těla a mysli, ukázkové hodiny v tělocvičně, vstup je zdarma.

23.9. Katolický dům Pohybové workshopy;"Radost z pohybu - workshop pro rodiče a jejich děti (1 rodič + 1 dítě)

15:00 pro předškolní děti 3 - 6 let



16:00 pro školní děti 7 - 10 let

Na workshopu se praktickým způsobem dozvíte, jak upoutat pozornost dětí a jak u nich rozvíjet radost z pohybu, poznávání vlastního těla, ale i emocí. Zdravě, hravě a zábavnou formou. Společné cvičení rodičů a dětí může být skvělou příležitostí, jak kvalitně trávit čas a budovat dobré a zdravé rodinné vztahy.

18:00 - workshop pro dospělé Každý jsme tělem

Na workshopu budeme společně znovuobjevovat, zkoumat a hledat, že jsme tím, kdo se pohybuje. Prostřednictvím pohybu si připomeneme, jak můžeme sami sebe prožívat, poznávat a užívat větší variability a možností, kterými je naše tělo vybaveno.

Mgr. Eva Pospíšilová je fyzioterapeutka. Platformou pro její práci s tělem je Fyzioterapie Funkce. Aktivně se zajímá o různé pohybové koncepty, jejichž východiskem je kvalita pohybu (vnímání, prožitek, koordinace) nikoliv kvantita (síla, rychlost, výkon). Například Alexandrova technika, Feldenkrais, Autentický pohyb, Labanova pohybová analýza a Bartenieff Fundamentals, Body - Mind Centering. Kromě individuální práce s dospělými i dětmi se věnuje skupinové tvorbě pohybových programů. Spolupracuje s mateřskou školkou Malvína, kde pravidelně vede dětskou jógu.

Vstup je zdarma.

Kapacita je omezena, nutná rezervace na mail: kopeckova.hana@email.cz

25.9. 17:00-18:00 Předšálí KD BESEDA Jak na zdravá záda? Šárka Mátlová; Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu a my sedíme a sedíme ... v autě, v práci, u televize, u PC, s telefonem v ruce. Co s tím? Podíváme se na správné nastavení a držení celého těla v sedě a následně si zacvičíme na židli. Vstup zdarma.

26.9. 17:00-18:30 KINO BESEDA Aromaterapie pí.Štěpánová "Zveme Vás na voňavé setkání o esenciálních olejích Young Living, živých esencích a nejsilnějších prvcích získávaných z přírody. Jaký je rozdíl mezi sušenými bylinami a esenciálními oleji, jakým způsobem užívali esence naši předci, jaká je jejich historie a jak se užívají esenciální oleje v dnešní době k podpoře zdraví a harmonie našeho těla? To všechno se můžete dozvědět a zároveň můžete přímo zažít jejich účinky, vůně i sílu. Těšíme se na setkání s Vámi. Vstup zdarma.

<https://www.destova-kapka.cz/>

29.9. 17:00-18:30 SOUZaS - tělocvična TAI-CHI i pro seniory pí.Gregorová "TAI CHI - i pro seniory; [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz), slouží pro kultivaci těla a mysli, ukázkové hodiny v tělocvičně, vstup zdarma

30.9. 17:00-18:00 Katolický dům Co se skrývá pod obalem; pí.Kasalová; Co se skrývá pod obalem - složení potravin, triky výrobců, za co opravdu platíme a jak se v tom vyznat, přednáší Mgr. Martina Kasalová - autorka kuchařky Zdravá výživa

	<p>pro celou rodinu, součástí přednášky bude i ochutnávka. Vstup je zdarma.</p> <p>Předkladatel: Marková Kateřina Ing.     <u>Hlasování</u>  Pro: Proti: Zdrželo se: Nehlasovalo:  Výsledek hlasování:</p>
4.	<p><b>Den bez aut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termín 14.9.2019</li> <li>• Soutěž s Odborem dopravy MěÚ</li> <li>• Akce spojená s "DownTown" na Palackého náměstí</li> <li>• Nahlásit dobrovolníky (3- 4)</li> </ul> <p>Předkladatel: Marková Kateřina Ing.     <u>Hlasování</u>  Pro: Proti: Zdrželo se: Nehlasovalo:  Výsledek hlasování:</p>
5.	<p><b>Závěr</b></p> <p>Předsedkyně komise Kateřina Marková ukončila jednání komise.</p> <p>Předkladatel:                                     <u>Hlasování</u>  Pro: Proti: Zdrželo se: Nehlasovalo:  Výsledek hlasování:</p>

Marková Kateřina Ing.  
předsedkyně komise ZMD