

AKTIVITY PLÁNU ZDRAVÍ A KVALITY ŽIVOTA města Týnec nad Sázavou

OBLAST 1: ZDRAVÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE

CÍL	OPATŘENÍ (SKUPINA AKTIVIT)	AKTIVITA	Termín	
1.1. Budou propagovány a podporovány zásady zdravého životního stylu dětí a mládeže	1.1.1. Podporovat zdravé stravování dětí a mládeže	1.1.1.1. Zavedení sekce Zdravá výživa v programu osvětové akce Den pohybu a zdraví	2021-2023	
		1.1.1.2. Vydávání odborně garantovaných článků v Týneckých listech ke zvýšení informovanosti rodičů	2021-2023	
		1.1.1.3. Realizace aktivit ve školách (ZŠ a MŠ) o zásadách správné výživy jako zdravá svačina, význam ovoce a zeleniny, skryté nebezpečí konzumace slazených a sycených nápojů atd.	2021-2023	
		1.1.1.4. Podpora programů "Ovoce do škol" a "Mléko do škol"	2021-2023	
	1.1.2. Podporovat prevenci vzniku poruch příjmu potravy (bulimie, anorexie, a ost.) u dětí a mládeže	1.1.2.1. Besedy se žáky v ZŠ o rizicích vzniku poruch příjmu potravy		2021-2023
	1.1.3. Podporovat pohyb a aktivní trávení volného času dětí a mládeže		1.1.3.1. Realizace osvětových akcí na podporu pohybu (např. Den pohybu a zdraví)	2021-2023
			1.1.3.2. Vydávání odborně garantovaných článků v Týneckých listech ke zvýšení informovanosti rodičů o významu pohybové aktivity pro zdravý vývoj dětí a mládeže	2021-2023
			1.1.3.3. Vybudování/obnova dětských hřišť s lavičkami pro rodiče	2021-2023
			1.1.3.4. Úprava parkurového/workoutového hřiště	2021-2023

		1.1.3.5. Vybudování multifunkčního hřiště v Chrástě (sídliště)	2021-2023
		1.1.3.6. Dotační program pro spolky	2021-2023
		1.1.3.7. Pravidelný průzkum u žáků ŽS ke zjištění potřeb v oblasti pohybové aktivity	2021-2023
		1.1.3.8. Umístění barevného značení na části cyklostezky pro freestyle na In-line	2021-2023
		1.1.3.9. Umístění barevných prvků na chodníky k ZŠ (panák, halma apod.)	2021-2023
		1.1.3.10. Ukázkové programy na hřištích se známými sportovními osobnostmi k propagaci volnočasového pohybu dětí a mládeže	2021-2023
1.2. Bude podporován zdravý tělesný vývoj dětí	1.2.1. Podpořit správné pohybové návyky u dětí v MŠ a v ZŠ	1.2.1.1. Workshopy pro rodiče žáků MŠ a žáků ZŠ ve spolupráci s fyzioterapeutem k podpoře správného sezení a správných pohybových návyků	2021-2023
		1.2.1.2. Workshopy pro učitele MŠ a ZŠ ve spolupráci s fyzioterapeutem k podpoře správného sezení a správných pohybových návyků žáků	2021-2023
1.3. Bude posílena prevence sociopatologických projevů chování u dětí a mládeže (chování a jednání, které je pro společnost nežádoucí)	1.3.1. Posílit osvětovou činnost ve školách	1.3.1.1. Realizace preventivních osvětových programů v ZŠ ve spolupráci s metodikem prevence a školním psychologem (programy pro učitele, programy pro žáky)	2021-2023
	1.3.2. Systematicky podporovat mimoškolní aktivity vedoucí k prevenci sociálně patologických jevů u mládeže	1.3.2.1. Podpora spolků zabývajících se mimoškolní činností dětí a mládeže v realizaci preventivních akcí k předcházení sociálně patologických projevů chování (osvěta vedoucích v kroužcích, workshopy pro mládež)	2021-2023
	1.3.3. Bude posílena podpora psychického zdraví dětí a mládeže	1.3.3.1. Příprava a realizace nových aktivit ve spolupráci se školním psychologem k podpoře psychického zdraví žáků ZŠ	2021-2023
Vize - další potřebné kroky:	Vybudování venkovního bazénu		

OBLAST 2: ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

CÍL	OPATŘENÍ (SKUPINA AKTIVIT)	AKTIVITA	Termín	
1.1. Budou propagovány a podporovány zásady zdravého životního stylu seniorů	2.1.1. Posílit informovanost seniorů v oblasti bezpečnosti a zdravého životního stylu	2.1.1.1. Realizace programů ke zvýšení bezpečného chování seniorů	2021-2023	
		2.1.1.2. Univerzita 3. věku - zaměřit obsah i na témata zdravý životní styl, aktivní stárnutí, prevence nemocí...)	2021-2023	
	2.1.2. Podpořit pohybové aktivity širokého okruhu seniorů ve městě	2.1.2.1. Realizace pohybových aktivit pro seniory	2021-2023	
		2.1.2.2. Organizace a propagace akce "Každý krok pomáhá"	2021-2023	
	2.1.3. Podpořit aktivizační programy pro seniory	2.1.3.1. Realizace mezigeneračních aktivit k posílení vazeb mezi mladou a starší generací	2021-2023	
		2.1.3.2. Podpora programů pro seniory pro společné aktivní trávení času (senior kavárna, senior park, tvořivé dílny, trénování paměti...)	2021-2023	
	2.1.4. Zkvalitnit podmínky života seniorů v DPS	2.1.4.1. Údržba terásky před DPS, vybavení prostoru kolem DPS lavičkami k možnosti posezení	2021-2023	
		2.1.4.2. Podpora aktivního trávení volného času seniorů (pohybové aktivity, hraní karet, dílničky, přednášky, ruční práce, malování, práce s PC atp.)	2021-2023	
	2.2. Bude podporován život seniorů v domácím prostředí	2.2.1. Zvýšit informovanost občanů o možnostech domácí péče o seniory	2.2.1.1. Informační kampaň pro veřejnost o podmínkách domácí péče o seniory	2021-2023

OBLAST 3: SNÍŽENÍ VÝSKYTU PORANĚNÍ ZPŮSOBENÝCH NÁSILÍM A ÚRAZY

CÍL	OPATŘENÍ (SKUPINA AKTIVIT)	AKTIVITA	Termín
3.1. Budou realizována opatření ke snížení výskytu poranění v důsledku úrazů	3.1.1. Zvýšit informovanost veřejnosti v oblasti předcházení úrazů	3.1.1.1. Realizace aktivit pro širokou veřejnost na téma správný a bezpečný pohyb, bezpečný sport, předcházení úrazům v domácnostech	2021-2023
		3.1.1.2. Umístění informačních cedulí ke všem veřejným sportovištím na téma: jak se správně rozcvičit a zahřát před cvičením a jak protáhnout po cvičení	2021-2023
		3.1.1.3 Zavedení sekce prevence úrazů do programu osvětové akce Den pohybu a zdraví	2021-2023
	3.1.2. Snížit počty úrazů v silničním provozu	3.1.2.1. Vybudování dopravního hřiště	2021-2023
		3.1.2.2. Realizovat preventivní aktivity ke zvýšení bezpečnějšího pohybu cyklistů	2021-2023
3.2. Budou realizována opatření ke snížení poranění v důsledku domácího násilí	3.2.1 Zvýšit informovanost veřejnosti o provozu sociální poradny	3.2.1.1 Více propagovat sociální poradnu v místním periodiku	2021-2023
Vize - další potřebné kroky:	Zvýšení bezpečnosti přechodů pro chodce, zvýšení bezpečnosti cyklistů pohybujících se ve městě, zvýšení bezpečnosti parkování		

OBLAST 4: ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL

CÍL	OPATŘENÍ (SKUPINA AKTIVIT)	AKTIVITA	Termín
4.1. Budou podporovány zásady správné a bezpečné výživy všech věkových kategorií obyvatel	4.1.1. Zvýšit informovanost veřejnosti o zásadách a významu správné výživy pro zdraví člověka	4.1.1.1. Osvětové akce pro veřejnost na téma zásady správné výživy	2021-2023
		4.1.1.2. Zveřejňování odborných článků o zdravé výživě v Týneckých listech	2021-2023
4.2. Bude podporováno aktivní trávení volného času široké veřejnosti	4.2.1. Zvýšit informovanost široké veřejnosti o významu aktivního trávení volného času	4.2.1.1. Osvětové akce Den pohybu a zdraví, Den Země	2021-2023
		4.2.1.2. Propagace již existujících možností pohybových aktivit ve městě	2021-2023
	4.2.2. Podpořit správné pohybové návyky, zdravé sezení	4.2.2.1. Realizace přednášek/workshopů pod vedením fyzioterapeuta pro veřejnost na téma zdravá záda, správné sezení, zdravý pohyb s praktickými ukázkami	2021-2023
		4.2.2.2. Realizace přednášek/workshopů pod vedením fyzioterapeuta pro MěÚ a příspěvkové organizace (školy)	2021-2023
	4.2.3. Podpořit volnočasové pohybové aktivity veřejnosti	4.2.3.1. Vybudování workoutového hřiště, parkurové hřiště	2021-2023
		4.2.3.2. Údržba stávajících hřišť pro děti i dospělé	2021-2023
4.2.3.3. Ukázkové programy na sportovních hřištích se známými sportovními osobnostmi k propagaci různých druhů pohybové aktivity		2021-2023	
4.3. Bude podporována zdravá mobilita obyvatel	4.3.1. Podpořit zdravější způsob dopravy obyvatel při cestě	4.3.1.1. Informační kampaň na podporu pěší chůze a cyklodopravy	2021-2023
		4.3.1.2. Realizace osvětové akce Den mobility	2021-2023

	do zaměstnání, do škol (pěšky, na kole...)	4.3.1.3. Spolupráce se Středočeským krajem na budování cyklostezek	2021-2023
4.4. Budou podporovány a rozvíjeny programy a aktivity podporující zdravý životní styl a primární prevenci nemocí	4.4.1. Propagovat zdravý životní styl, primární prevenci nemocí, zvyšovat zdravotní gramotnost obyvatel (v návaznosti na analýzu zdravotního stavu obyvatel města Týnec n.S.	4.4.1.1. Informační kampaň pro veřejnost (formou tiskovin, letáků, městského webu, zdravotně výchovných materiálů)	2021-2023
		4.4.1.2. Mobilní osvětové panely u frekventovaných chodníků (propagace zdravého životního stylu, prevence nemocí, prevence závislostí atp.)	2021-2023
		4.4.1.3. Realizace osvětových akcí pro veřejnost na téma prevence nemocí (Den pohybu a zdraví)	2021-2023
		4.4.1.4. Propagace preventivních prohlídek a screeningových vyšetření	2021-2023

OBLAST 5: SNÍŽIT ŠKODY ZPŮSOBENÉ ALKOHOLEM, DROGAMI A TABÁKEM

CÍL	OPATŘENÍ (SKUPINA AKTIVIT)	AKTIVITA	Termín
5.1. Bude omezeno užívání návykových látek na území města	5.1.1. Zvýšit osvětu o škodlivosti a následcích užívání návykových látek (kouření, užívání alkoholu a drog)	5.1.1.1. Realizace výstavy o negativních dopadech užívání návykových látek (lidské zdraví, legislativní důsledky...) v rámci akce Den pohybu a zdraví	2021-2023
		5.1.1.2. Realizace aktivit na téma důsledky užívání návykových látek pro žáky ve školách	2021-2023
		5.1.1.3. Besedy pro veřejnost na téma užívání návykových látek	2021-2023
		5.1.1.4. Realizace osvětové akce Den bez tabáků	2021-2023
	5.1.2. Posílit opatření ke snížení užívání návykových látek na veřejných místech	5.1.2. Zajištění večerních víkendových kontrol městskou policií na místech, kde se scházejí mladiství	2021-2023
5.2. Bude snížen výskyt nelátkových závislostí na území města	5.2.1. Zvýšit osvětu o následcích nelátkových závislostí (gamblerství, sociální sítě apod.)	5.2.1.1. Realizace aktivit o dopadech závislostí na sociálních sítích pro žáky ZŠ ve spolupráci s metodikem prevence	2021-2023