

Zdravý Rožnov - občanské sdružení



Výroční zpráva za rok 2008

Občanské sdružení ZDRAVÝ ROŽNOV vzniklo jako otevřené sdružení lidí, kteří se nadchli myšlenkami obsaženými v mezinárodním projektu "Zdravá města" Světové zdravotnické organizace (WHO).

Základní údaje o sdružení

Datum registrace: **9. 12. 1998**

Výkonná rada: Miroslav Kubín, RNDr. Ivan Lukáš, Jarmila Mikulášková,
Mgr. Blažena Vořechovská

Dozorčí rada: Ing. Vojtěch Bajer, Alena Kudláková, Irena Děcká

Statutární zástupci: RNDr. Ivan Lukáš, předseda
Jarmila Mikulášková, místopředsedkyně

Sídlo: **Zemědělská 572
Rožnov pod Radhoštěm
756 61**

Kontakty:
Mobil: 732 231 177
E-mail: sdruzeni@zdravyroznov.cz
Web: www.zdravyroznov.cz

Bankovní spojení: ČSOB, pobočka Rožnov p. R.
Číslo účtu: **223495506/ 0300**
IČ: 68 898 665

Zdravý Rožnov - občanské sdružení dovršilo na sklonku roku 2008 10 let své existence. Za tu dobu si dokázalo získat přízeň i důvěru občanů a respekt vedení města, čehož důkazem je např. smlouva o partnerství mezi městem Rožnovem p. R. a Zdravým Rožnovem - obč. sdruž. ve věci cyklostezky údolím Rožnovské Bečvy, uzavřená v červenci 2008.

Sdružení je uznávanou součástí společenského života města a svoje aktivity postupně rozšiřuje i do rožnovského mikroregionu.

Po několikaletém přerušení se sdružení opět přihlásilo jako účastník správního řízení ve věci kácení dřevin rostoucích mimo les na území města.

Stěžejní činností v roce 2008 byla průběžná příprava a realizace celoročního projektu

"Zdravý rok 2008" čítající celkem 10 dílčích aktivit různorodého charakteru. Pro financování tohoto projektu získalo sdružení tři granty města a státní dotaci MK ČR.

Projekt připravil, řídil a realizoval projektový tým složený z nejaktivnějších členů sdružení za pomoci některých dalších členů sdružení a dobrovolníků.

Projekt byl realizován prostřednictvím čtyř dílčích projektů.

Projekt „Životní styl pro všechny 2008“

Tento projekt byl součástí celoročního projektu „Zdravý rok 2008“ a jeho náplní bylo šest aktivit: Malá škola zdravého vaření, Den masáže a relaxací, Zdraví máme jen jedno, Zdravá výživa, Harmonie těla a duše, Děti seniorům.

„Malá škola vaření aneb Zdravý Rožnov zdravě vaří“

byla první akcí v roce a konala se ve dvou dnech 18. a 19. 1. 2008 ve cvičné kuchyni ZŠ Videčská. Cílem byla propagace nových zdravých trendů přípravy bezmasých jídel, např. rýže Natural, sojových produktů Tofu a Tempech, úpravy zeleniny v páře a oleji, makrobiotický talíř, vložkové palačinky, saláty s palmovým olejem, fazolové karbanátky, apod. Dospělých zájemců bylo celkem 49, přišly i matky s dcerami a výjimkou nebyli ani muži. Pozitivní energie zdravého vaření byla posílena zpěvem lidových písní, což vyloudilo nejeden úsměv na tváři. Akce přispěla k podpoře zdravého životního stylu. Stejná akce je zařazena do projektu „Zdravý rok 2009“.

„Den masáže a relaxací“ – hledání možností udržení dobrého stavu těla i ducha

Cílem akce konané dne 23. 2. 2008 v budově internátu Střední zemědělské a přírodovědné školy byla prezentace široké nabídky různých druhů masáže – klasické, reflexní, lávovými kameny, hlavy, břicha, medové, thajské, lymfatické, shiatsu, baňkování jako jedné z možností prevence a podpory zdraví. Program dne byl doplněn třemi relaxacemi nabízejícími možnost znovunabytí životní energie. Akce vzbudila až nečekanou pozornost veřejnosti – registrovali se 103 účastníci. Zdarma podávaný čaj účastníkům zajistil propagovaný pitný režim. Byl pořízen videozáznam akce. Zajištěno společně s občanským sdružením Domov srdce. Jedna z nejúspěšnějších akcí projektu. Pro velký zájem veřejnosti je akce zařazena do projektu „Zdravý rok 2009“.

„Zdraví máme jen jedno“

Akce uspořádaná ve spolupráci s Městskou knihovnou, Valašským muzeem v přírodě a občanským sdružením Iskérka se uskutečnila ve dvou dnech: 29. 4. 2008 v konferenčním sále „Sušáku“ Valašského muzea v přírodě přednáška Patricie Anzari na téma „Zdraví máme jen jedno“ a 30. 4. 2008 beseda v podkroví Městské knihovny na téma „Patricie, co je nejdůležitější v životě?“ Besedovalo se o osobních zkušenostech lektorky, o cestě k harmonii a dotecích vnitřního míru. Účast byla mimořádná – v obou případech byla místa plně obsazena – odhadovaná účast asi 200 osob. Úspěšná akce projektu.

„Zdravá výživa aneb Výživa, psychika, dlouhověkost“

Ve spolupráci s občanskými sdruženími Iskérka a Domov srdce byla realizována akce, která měla pomoci při hledání odpovědi na otázku „Jak se dožít vysokého věku ve zdraví“. Odpoledne 27. 9. 2008 bylo ve cvičné kuchyni ZŠ Videčská rozděleno na tři části:

- 1) příprava a ochutnávky makrobiotické stravy s Věrou Chasákovou z Kozlovic,
- 2) beseda s Terezou Tichou na téma „Jak spolu souvisí psychika, výživa a dlouhověkost“,
- 3) beseda na téma „Dlouhověkost“ s hosty Libuší Hložánkovou, Ing. Zdeňkem Holým a Drahomírem Lapčíkem.

Mnozí z 33 registrovaných účastníků se aktivně zapojili do přípravy pokrmů a živě besedovali. Hosté, kterými byli dlouhověcí Rožnované, shodně potvrdili, že nutnou podmínkou k dosažení vysokého věku v dobré fyzické i psychické kondici jsou tělesné cvičení, otužování a dobrá mysl.

„Harmonie těla a duše aneb Energie zdraví a naše budoucnost“

Spoluprací s Městskou knihovnou a občanským sdružením Domov srdce byla dne 13. 11. 2008 v Městské knihovně uskutečněna akce, která formou přednášky, diskuze a praktické ukázky přiblížila účastníkům možnosti ovlivnit vlastní zdraví a to různými způsoby práce s životní energií. Přednášela a besedovala MUDr. Smrčková, relaxaci vedl Ing. Miloš Křenek. Registrovaných bylo 24 osob. Akce je opět zařazena do projektu „Zdravý rok 2009“.

„Děti seniorům“

Charitativní akce „**Děti seniorům**“ byla uskutečněna dne 18. 12. 2008 pro 240 seniorů žijících v Domově pro seniory v Rožnově p. R.

Náplní akce bylo vánoční setkání pod stromečkem – hudební a pěvecké vystoupení dětí s cimbálovou muzikou, rozdávání dárků a novoročních přání zhotovených dětmi.

Setkání předcházelo nacvičování vystoupení, vánoční výzdoba Domova pro seniory a zhotovení předmětů do tomboly dětmi ze dvou základních škol – Pod Skalkou a Sedmíráskou společně s pedagogy. Do těchto příprav a realizace se zapojilo celkem 107 dětí ze 4. a 5. ročníků uvedených škol.

Na akci spolupracovalo občanské sdružení Iskérka.

Vystoupení dětí a jejich dárky s přáními byly seniory velmi kladně hodnoceny.

Dětem se dostaly do podvědomí myšlenky úcty a pomoci starším spoluobčanům. Během přípravy akce s dětmi byly vedeny rozhovory o lidech osamocených, nemohoucích, o radosti z pomoci druhým a o chování k prarodičům.

Akce byla podpořena Ministerstvem kultury ČR a grantem města Rožnova p. R.

Stejná akce je zařazena do projektu „Zdravý rok 2009“.

Projekt „Život v pohybu pro děti i dospělé 2008“

Tento projekt byl součástí celoročního projektu „Zdravý rok 2008“ a jeho náplní byly tři dílčí aktivity : Pitný režim, První ekologiáda a Oslava Slunovratu.

„Pitný režim“

Aktivita připomínající Světový den vody se uskutečnila dne 18. 3. 2008 formou dvou lékařských přednášek „Správným pitím ke zdraví“ spojených s besedami jednak pro rodiče žáků všech základních škol v Rožnově p. R. a poté pro seniory a širokou veřejnost v Městské knihovně na téma prevence chorob z nesprávného pitného režimu. V besedách byly zodpovězeny také dotazy týkající se původu a čistoty pitné vody ve městě a pití všeobecně.

Pro žáky základních i mateřských škol byl vytvořen metodický materiál ke třídění nápojů na vhodné a nevhodné, dále pak anketa k jejich pitnému režimu, která proběhla ve 4. až 7. ročnících všech základních škol ve městě.

Přednášek se účastnilo 26 osob, ankety 606 dětí a třídění nápojů asi 500 dětí.

Akce měla publicitu v tisku, byly rozdávány letáky s tipy na zdravé pití. Děti se hravou formou dozvěděly více o správném pití.

Akce přispěla k propagaci zdravého životního stylu a prevenci chorob z nevhodného pitného režimu.

„První ekologiáda základních škol v Rožnově p. R.“

Aktivita zaměřená na děti včetně zdravotně postižených, uskutečněná u příležitosti Dne Země 22. 4. 2008 jako soutěž ve znalostech o přírodě a její ochraně.

Soutěže se zúčastnilo 12 tříčlenných družstev šesti ZŠ ze 4. a 5. ročníků a jednoho družstva mimo soutěž.

Je snaha o vytvoření tradice v soutěži o putovní cenu – plastiku zhotovenou v Domově Kamarád, proto 2. ročník ekologiády je součástí projektu „Zdravý rok 2009“.

Akci zajišťovalo 12 organizátorů, soutěžilo 36 dětí a přihlíželo asi 30 spolužáků.

Spolupracujícími subjekty bylo občanské sdružení Domov srdce a Ekocentrum Radhošť.

„Oslava Slunovratu“

Cílem akce bylo přispět ke společnému udržování tradic našich předků.

Pro děti, dospělé, zdravotně postižené i seniory byly realizovány tradiční a společné činnosti u příležitosti letního slunovratu dne 21. 6. 2008 ve spolupráci s občanskými sdruženími Domov srdce a Iskérka.

Dopoledne bylo věnováno dětem s rodiči. Poznávací a dovednostní soutěže hravou formou připomenuly příchod léta. Všichni přítomní si mohli společně zabubnovat a zazpívat.

Odpoledne bylo vyhrazeno přednáškám a besedám, které připomněly tradice našich předků – o zvycích a vývoji oslav slunovratu na Valašsku, o bylinkách a jejich vlivu na naše zdraví, o energii stromů.

Součástí programu bylo i malování mandal a ochutnávky racionální stravy.

Vyvrcholením oslav byl večerní obřad, který měl tři části.

Celá akce byla současně snahou o zdravý životní styl, byla plná hravé, radostné a příjemné atmosféry.

Škoda, že se akce zúčastnilo jen 43 registrovaných dospělých a 15 dětí.

Stejná akce je zařazena do projektu „Zdravý rok 2009“.

Projekt „ Den zdravého pohybu “

Celodenní akce **„Den zdravého pohybu“** s podtitulem "Dopoledne aktivně, odpoledne alternativně" byla uskutečněna v sobotu 25. 10. 2008 v prostorách Střední zemědělské a přírodovědné školy v Rožnově p. R.

Registrovaných účastníků bylo 164 s opakovanou účastí na jednotlivých aktivitách, kterými byly různé druhy tělesných cvičení (kick box styling, asymetrický aerobik, cvičení s velkými a malými míči a v sedě na židli), tři odborné lékařské přednášky na téma bolestivých syndromů pohybového ústrojí a hypokineze - nedostatku pohybu, dále zdravotnická měření (tonometrie, glukometrie, osteoporóza), relaxace, masáže (klasická, reflexní, shiatsu, baňkování) a ochutnávky racionální stravy připravené vedle hlavního organizátora partnerskými organizacemi. Díky preventivnímu měření byly zachyceny 3 rozvinuté a 7 počínajících osteoporóz.

Tradiční akce - tentokrát již 8. ročník, měla dostatečnou publicitu a přispěla k propagaci zdravého životního stylu.

Spolupracujícími subjekty byla občanská sdružení Iskérka a Domov srdce, Městská knihovna, SŠZePř, Klub seniorů, místní organizace ČČK a Svazu diabetiků.

Mediálními partnery byly TV Beskyd a Spektrum Rožnovska.

Akce byla podpořena Ministerstvem kultury ČR a grantem města Rožnova p. R.

Stejná akce je zařazena do projektu „Zdravý rok 2009“.

Kromě projektu "Zdravý rok 2008" sdružení tradičně oslavilo Den Země výletem ke studánce v Mokřem spojeným s úklidem jejího okolí a také již tradičním Putováním po pašeráckých stezkách, kterým podporujeme česko-slovenskou vzájemnost.

Členská základna je stabilní - počet členů sdružení v roce 2008 činil 21 osobu. Nově byl přijat Ing. Miloš Křenek a členství naopak ukončila RNDr. Milada Kosnarová.

Valnou hromadou sdružení v dubnu 2008 byla schválena důležitá změna stanov, kterou byli za statutární zástupce určeni předseda a místopředseda, které volí ze svého středu výkonná rada sdružení.

Vzhledem ke vzrůstajícímu zájmu veřejnosti o webovou prezentaci sdružení byly v roce 2008 zahájeny práce na její inovaci.

Zdravý Rožnov - občanské sdružení v roce 2008 úzce spolupracovalo s občanskými sdruženími Domov srdce, Iskérka, ČSOP - Ekocentrem Radhošť, dále s Městskou knihovnou, Valašským muzeem v přírodě a Střední školou zemědělskou a přírodovědnou.

Mediálními partnery byly TV Beskyd a Spektrum Rožnovska.

Činnost sdružení v roce 2008 podpořili finančními dary:

<u>Dárce</u>	<u>Dar</u>
PharmDr. Jiří Malina, Lékárna Rubus, Letenská 1183, Rožnov p.R.	3 000 Kč
Vakuum servis, spol. s r.o., Hasičská 2643, Rožnov p.R., Ing. Kubáň	3 000 Kč
Ing. Libor Dobiáš, spol. s r.o., Bezručova 206, Rožnov p.R.	3 333 Kč
Stroza, spol. s r.o., 1.máje 472, Rožnov p.R., Ing. Pavel Sasák	2 000 Kč
Petr Poruba Drogerie, Masarykovo nám. 181, Rožnov p. R.	2 000 Kč
Ivo Mischinger, Miger CompuPress, 1. máje 2609, Rožnov p.R.	15% sleva za výlep plakátů

Všem dárcům děkujeme za podporu naší činnosti.