

Zdravý Rožnov - občanské sdružení



Výroční zpráva za rok 2009

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,
PaedDr. Zuzana Mrlíková

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

Sídlo: Zemědělská 572
Rožnov pod Radhoštěm
756 61

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 2009 již 11 let své existence. Za tu dobu si dokázalo získat přízeň i důvěru občanů a respekt vedení města. Sdružení je uznávanou součástí společenského života města a svoje aktivity postupně rozšiřuje i do rožnovského mikroregionu.

V průběhu roku 2009 se sdružení aktivně účastnilo správního řízení ve věci kácení dřevin rostoucích mimo les na území města Rožnova p. R. Stěžejní činností v roce 2009 byla průběžná příprava a realizace celoročního projektu *Zdravý rok 2009* čítající celkem 10 dílčích aktivit různorodého charakteru. Pro financování tohoto projektu získalo sdružení čtyři granty města a dotační příspěvek *Nadace DKS*. Projekt připravil, řídil a realizoval projektový tým složený z neaktivnějších členů sdružení za pomoci některých dalších členů sdružení, partnerských organizací – občanských sdružení *Iskérka*, *Domov srdce*, *Zdravé já*, *ČSOP Salamandr*, *Ekocentra Radhošť*, *Svazu diabetiků*, *Klubu seniorů*, *Městské knihovny*, *Střední zemědělské a přírodovědné školy* a dobrovolníků. Projekt byl realizován prostřednictvím čtyř dílčích projektů.

Závěrečná zpráva projektu Zdravý rok 2009 – sociální části

Zdravý Rožnov zdravě vaří

Na zdravé vaření 31. ledna pod názvem **Zdravý Rožnov zdravě vaří, aneb valašské jehněčí neduhy léčí** přišlo 36 účastníků do cvičné kuchyně *ZŠ Videčská*.

Díky spolupřátelům mistru kuchaři z Integrované střední školy Valašské Meziříčí, čerstvému masu dodanému z Valašského jehněčí Francova Lhota a odborné přednášce pedagoga *SŠZePř* Ing. Dobeše byla možnost získat řadu informací např., že jehněčí má nízký obsah cholesterolu, je dietní a dobře stravitelné, má příznivé složení masných kyselin, je jedním z nejhodnotnějších zdrojů železa, obsahuje zinek, proteiny, vitamíny skupiny B, vitamin D a A v daleko větší míře než třeba maso vepřové. A zároveň kdo chtěl, ten pomáhal vařit a s ostatními ochutnával různé, velmi chutné úpravy jehněčího. Oproti loňskému vaření se letošní akce zúčastnilo daleko více mužů.

Den masáží a relaxací

Na letošní akci přibyla ukázka masáže baňkami a obklady proti celulitidě. 14 masérů předvedlo 66 ukázek. Účastníků přišlo celkem 53, takže všichni zájemci měli možnost jednou, někteří i dvakrát vyzkoušet si na sobě působení různých masáží, které jsou dostupné na Rožnovsku.

Nabídlí jsme prostřednictvím o.s. *Domov srdce* dvě relaxace různého typu, k tomu navíc možnost účastnit se skupinového nabíjení energií. A každou celou hodinu prezentovalo o. s. *Zdravé já* produkty šetrné ke zdraví a k Zemi. Co jsme nabídli, to jsme taky splnili. Nepodařilo se zajistit pouze ukázkou masáže lymfatické a medové; prostě i na masáže může chřipka.

Skvělá je spolupráce s vedením *SŠZePř*, které nám umožnilo konat tuto akci v internátu školy.

Energie zdraví a naše budoucnost

V podkroví *Městské knihovny* v Rožnově p. R. se 26. listopadu 2009 uskutečnila devátá akce projektu *Zdravý rok 2009* s názvem **Energie zdraví a naše budoucnost** již se zúčastnilo 22 zájemců.

V programu vystoupila nejprve Mgr. Lenka Balášová, která přítomným připomněla tři základní energetické systémy každého člověka. Následovaly ukázky rehabilitačních cviků s prvky hatajogy, které předvedl ing. Miloš Křenek. Se zájmem shlédli a vyslechli přítomní ukázky hry na alternativní

hudební nástroje - valašské koncovky, bubny, didgeridoo a perkusní nástroje, které předvedli společně Bc. Ondřej Folvarčný, Mgr. Lenka Balášová a Ing. Miloš Křenek.

Na závěr si účastníci vyzkoušeli společnou hru na vybrané alternativní nástroje nebo jen poslechli alikvótní tóny „společného muzicírování“.

Děti seniorům

Cíl

- charitativní akce pro seniory bydlící v *Domově pro seniory* v Rožnově p R (240 obyvatel – i ležící);
- u dětí vzbudit uvědomění si úcty ke starším lidem, umět udělat radost jiným lidem;
- pokračování ve spolupráci ZŠ *Pod Skalkou* se seniory - výroba přání jubilantům, prodejní výstava školní keramiky;

Uskutečnilo se

- Příspěvek do čtvrtletníku *Iskérka* – 250 vánočních přání;
- Výroba dárků – přibližně 100 ks především pro ležící obyvatele (o rozdělení rozhodly zdravotní sestry);
- Vánoční výzdoba prostor domova – 20 vánočních květináčů, 8 adventních věnečků, 3 vázy se zimními květy, dekorace oken;
- Příspěvek do tomboly – asi 60 drobných dárků – kalendáře školy, vyrobené dárky ve škole, příspěvky od učitelů školy;
- Příspěvky na vánoční bleší trh;

Účast

- 240 seniorů
- přibližně 70 dětí (4.,5. Ročníky – volitelné předměty výtvarných činností),
- 6 učitelů

Podpořeno grantem města Rožnova p. R.

Závěr

Díky chřipkové karanténě se neuskutečnilo vánoční vystoupení dětí. Bylo odloženo případně na Den matek. Také nám spolupráci s *Domovem seniorů* ztížilo zranění paní Holubové, která všechno organizuje. Zastoupila ji paní Petřvaldská a vypomohl zdravotní personál.

Vyrobené pozornosti – přání i dárky byly hodnoceny velmi kladně. Chtěli jsme dárky potěšit především ležící seniory. Velké nadšení jsem zaznamenala z příspěvků do tomboly a zimní bleší trh. Chodby, prostory před jídelnou, bufetem a tzv. babince získaly díky výzdobě vánoční atmosféru. Procházela jsem se těmito prostory s příjemným pocitem dobře vykonané práce.

Dětem se dostaly do podvědomí myšlenky úcty a pomoci starším spoluobčanům, snažily se udělat radost jiným lidem. Akce byla z mého pohledu povedená.

Závěrečná zpráva projektu Zdravý rok 2009 – kulturní části

Po pašeráckých stezkách

Šesté tradiční putování na hranice se slovenskými sousedy podpořilo opět česko-slovenskou vzájemnost a bylo velmi vítané všemi účastníky. V participaci s pracovníky *Městské knihovny* Rožnov byl propracován projekt a financován autobus k přepravě na hranici. Druhá strana, tj. pracovníci *Kysucké knihovny* v Čadci připravila v osobě místního rodáka a znalce kraje procházku méně známými místy v chráněné krajinné oblasti Kysuc, např. Klokočovskými skálami s tzv. gulemi, podél toku Predmier-ského potoka, nebo k léčivému pramenu u kaple sv. Hany.

Zde proběhla znalostní soutěž mezi zúčastněnými. Procvičili si paměť a orientaci v novém terénu zopakováním základních místopisných informací. Vítězové obdrželi ceny v podobě publikací *Devatero kvítí Malých rožnovských tisků*. *Městská knihovna* Rožnov získala od kysuckých do svých fondů mapku s přesným popisem navštívených lokalit. Hlavními účastníky byli členové *klubu Senior*, ale i mladší generace. Zájem o tuto akci byl daleko větší než kapacita míst autobusu.

Oslava Slunovratu

V sobotu 20. června 2009 společně tři občanská sdružení – *Zdravý Rožnov*, *Domov srdce* a *Iskérka* uskutečnila již druhou společnou oslavu letního slunovratu.

I když tentokrát se uskutečnila “mokrý varianta“ ve vnitřních prostorách *Iskérky*, přišlo více účastníků – celkem 54, z toho většinu tvořily děti s rodiči.

Zahájení bylo v 10 hodin v *Iskérce*, na ulici 1. máje (prostory Mateřské školky) v Rožnově pod Radhoštěm. Program byl následující:

- 10 až 13 hodin – soutěže, malování a hra na alternativní nástroje pro děti
- 13 hodin – zahájení odpolední části pro dospělé i s dětmi
- 14 až 15 hodin – setkání s léčitелеm Milošem Goralčíkem
- 16 až 17 hodin – povídání s Libuší (PhDr. Libuše Panáčová)
- 13,30 až 18,30 – malování mandal, muzicírování s didgeridoo, bubnování
- 19 hodin – ukončení programu.

Po celý den byly připravovány ochutnávky zeleninových salátů, studené kuchyně a dalších dobrot zdravé výživy.

Závěrečná zpráva projektu Zdravý rok 2009 – sportovní části

Běh pro zdravý Rožnov

Dne 20.května 2009 se uskutečnil Běh pro zdravý Rožnov. Akce se setkala s ojediněle vstřícným pochopením, ba dokonce nadšením rožnovských školských zařízení.

Okruh městským parkem absolvovalo 430 registrovaných účastníků. Organizačně se kromě o.s. *Zdravý Rožnov* podílelo hlavně sdružení *Svazu diabetiků*. Dalšími pomocníky se stali předjezdci *ZŠ Pod Skalkou*, kteří každou vlnu běžců provázeli na kolech od startu až k cíli. Mezi účastníky dominovaly děti mateřských a základních škol, přišly i maminky s kočárky, někteří na kolech a kolečkových bruslích. *ZŠ Sedmikráska* zaujala opakovanou účastí dětí i pedagogů.

Hezkým zakončením byla hudební produkce pod širým nebem s rožnovským zpěvákem Zbyňkem Ternerelem. Dokázal strhnout ke zpěvu mnohé děti, pedagogy i organizační pracovníky. Děti si tak odnesly dvojí zážitek: sportovní a kulturní.

Skákání nudu zahání

Podarilo se nám vytvořit podmínky k pravidelné pohybové aktivitě, skoku přes švihadlo, která si kladla za cíl zajištění materiálního vybavení a následně při opakovaném tréninku zvyšování fyzické kondice, psychologický rozvoj osobnosti a v případě soutěžní formy i kolektivní citění.

V 1. ročníku 2009 jsme pořídili všem MŠ a ZŠ na území města švihadla (přes 500 ks). Ta budou dle svého uvážení využívat pedagogové v tělovýchovných chvilkách a hodinách TV. Náčiní obdržely příspěvkové organizace do bezplatného pronájmu.

Ke konci roku 2009 ještě stihly 3 subjekty uspořádat soutěže v přeskokách přes švihadlo. Byla to ZŠ *Záhumení*, ZŠ *Koryčanské Paseky* a ZŠ *Pod Skalkou*. Účastnilo se 28 třídních kolektivů, kterým byly následně věnovány ceny za jejich snahu. Výkony dětí budou základním kamenem budoucí statistiky růstu fyzické zdatnosti. Doufáme v pokračování našeho projektu, zvláště masivnější účast v soutěžích nebo nácvikem rozšiřující metodiky cvičení se švihadlem, který nabízíme ve spolupráci s katedrou gymnastiky *FTVS UK Praha*. Při evidenci 3 700 dětí ve školských zařízeních rožnovska považujeme dopad našeho projektu za velmi uspokojivý.

Den pro zdravý pohyb

Uskutečnil se v sobotu 17. října 2009 na SZePřŠ. Návštěvníků bylo o něco méně než loni (150), ale i to bylo překvapující číslo zvláště v situaci při sněhové kalamitě s výpadky proudu a nejistotě konání akce. Finanční zajištění bylo poloviční než loni. Pohybové aktivity byly zastoupeny cvičením pilates, mladší ročníky si vyzkoušely i aerobik. O jógu měla zájem spíše střední a starší generace. Plná učebna byla při cvičení na židli v sedě, vždyť bolavá záda, ramena a krk trápí už i ty mladší.

Z doprovodného programu: MUDr. Hanzel přinesl čerstvé informace ze školení lékařů ve Zlíně o možném výskytu prasečí chřipky, uvedl mnohé dezinformace tisku na pravou míru a poskytl rady k prevenci. Velký zájem byl o informace ohledně bylinek a zdraví z přírody, bylo možno ochutnat ukázky racionální stravy mimo jiné domácí špaldový chléb, rybí pomazánku *Klubu Senior*, domácí kravský bio sýr z Dolních Pasek, jehněčí klobásky a salám z Francovy Lhoty, nebo jahodový syrovátkový nápoj. *Svaz diabetiků* změřil 50 zájemcům tlak a 68 si nechalo proměřit cukr v krvi. Dále to byly klasické masáže a shia tsu, ukázky a prodej zdravotních masážních a balančních pomůcek. Svou činnost představilo občanské sdružení *Zdravé já* – jeho činnost je vedena stejnými myšlenkami nabídnout veřejnosti možnost prevence zdraví jako *Zdravý Rožnov* – občanské sdružení. Z akce přinesla reportáž *TV Beskyd*.

Participace : *SZePř*, *Svaz diabetiků*, *Městská knihovna*, o. s. *Zdravé já*, *Klub Senior*.

Závěrečná zpráva projektu Zdravý rok 2009 – 2. Ekologiáda

V rámci oslav Dne Země (22. dubna 2009), za krásného a slunečného počasí, proběhl druhý ročník Ekologiády v Rožnově p. R.

Tříčlenná družstva dětí 4. a 5. tříd z přihlášených základních škol z Rožnova p. R. a okolí si vyzkoušely své vědomosti o přírodě na osmi stanovištích v rožnovském parku. Celkem se 2. Ekologiády zúčastnilo 7 škol ($14 \times 3 = 42$ dětí).

První cenu – putovní keramickou plastiku „Zeměkoule“ – si letos odnesli žáci ze ZŠ Videčská (Káťa Hoferková, Petra Orlová, Natálie Jurčová) .

Druhé místo obsadila ZŠ Valašská Bystřice (David Zelinka, Jitka Baslová, Aneta Křížková) a třetí ZŠ Zubří (Ivan Bondyuk, Matěj Vala, Iveta Mikulenková).

Další zúčastněné byly ZŠ Koryčanské Paseky, ZŠ Záhumení, ZŠ Pod Skalkou a ZŠ Praktická z Rožnova.

Vítězové dostali také „hravé ceny“ a všechny školy pamětní list.

Letošní ročník uspořádalo občanské sdružení *Zdravý Rožnov* ve spolupráci s o. s. *Domov Srdce, ČSOP Salamandr, ČSOP Radhošť, Svazem diabetiků* a 5 studentů *SZaPřŠ*, kteří pomáhali jako hodnotitelé na stanovištích).

Kromě projektu „Zdravý rok 2009“ sdružení tradičně oslavilo Den Země výletem ke studánce v Mokřém spojeným s úklidem jejího okolí.

Členskou základnu v roce 2009 tvořilo 19 osob. Členství ukončily Irena Dětská a Alena Srovnalová. V roce 2009 rovněž probíhaly práce na inovaci webové prezentace sdružení. Mediálními partnery byly *TV Beskyd* a *Spektrum Rožnovska*.

Činnost sdružení v roce 2009 podpořili finančními dary:

Dárce	Dar
Lékárna Rubus, Letenská 1183, Rožnov p.R., PharmDr. Jiří Malina	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.	2 222 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
Miger CompuPress, 1. máje 2609, Rožnov p.R., Ivo Mischinger	15% sleva na výlep plakátů

Všem dárcům děkujeme za podporu naší činnosti!