

NEWSLETTER 2/2019

PROJEKTU
ZDRAVÝ
KRAJ

Vážené čtenářky a čtenáři,



Letošní newsletter č. 2 je věnován především aktivitám, které se připravují. Jaro totiž bude na události bohaté – a je to tak správně, neboť po zimním spánku je třeba začít aktivně žít. Hned v dubnu se rozpohybujeme během akce Uklidme svět, uklidme Česko, budou následovat Velikonoce a už se můžeme připravovat na sportovní květen, například ve znamení „Do práce na kole“. Nezbyvá než Vám popřát, abyste se co nejdříve vzpamatovali ze změny času, netrápila Vás jarní únava a abyste byli plní energie pro vychutnávání všech krás jara.

Vaše koordinátorka

Daniela Trenzová

Obsah vydání:

01.04.2019

Připravuje se
Co znamená, když se řekne...
Dobrá praxe

Připravuje se

Do práce na kole

Znáte akci „Do práce na kole“? Jedná se o celostátní výzvu spolku Auto*Mat, jejíž 9. ročník se uskuteční v květnu 2019. Cílem výzvy je motivovat co nejvíce lidí, aby jako dopravní prostředek



používali jízdní kolo nebo jakoukoli bezmotorovou formu dopravy včetně běhu a chůze. Do práce na kole je týmová soutěž pro všechny, kdo sestaví tým o minimálně dvou a maximálně pěti členech, a pravidelně spolu s kolegy dojíždí během května do

práce na kole. Na krajském úřadě se už zaregistrovalo 42 zaměstnanců, kteří vytvořili 11 týmů. Jsme rádi, že zájem roste, protože letos je účastníků zase o něco více než vloni. Už jsme uspořádali první informační schůzku pro nováčky, aby věděli, do čeho jdou. Registrovat se je možné až do 30. dubna, ale čím později se zaregistrujete, tím je vyšší registrační poplatek. Každý účastník obdrží hezké tričko, má možnost vyhrát věcnou cenu anebo využít slevy na vybrané akce. Více se dozvíte na stránkách <https://www.dopracenakole.cz/>

Prostřednictvím startovného přispíváte na udržitelný rozvoj svého města. S touto pomocí se vaše okolí stane přívětivějším a začne vyzývat také ostatní, aby vystoupili z auta a udělali si z cesty do práce příjemný zážitek. Startovné může za zaměstnance zaplatit úřad, třeba z rozpočtu projektu Zdravé město nebo Zdravá obec 😊.

Avon běh za zdravá prsa

Další akcí, která se připravuje na květen, je charitativní AVON běh na 5 kilometrů, který se uskuteční v rámci akce NN Night Run. V našem kraji se nejbližší akce koná 18. května v Brně



pod záštitami hejtmána Jihomoravského kraje JUDr. Bohumila Šimka, městské části Brno-Jih a europoslance Mgr. Tomáše Zdechovského. 100 Kč z každého startovního poplatku poputuje na konto AVON za zdravá prsa. Také na tuto akci vysílá krajský úřad své statečné závodníky, počet registrovaných stále ještě narůstá a nyní se pohybuje kolem 30 osob. Pokud tedy máte zájem a chce se Vám proběhnout večer kolem řeky Svratky, přijďte také! Startuje se v 20:15 v areálu Hněvkovského, Brno-jih. Bližší informace na adrese

<https://www.night-run.cz/zavod-info/brno/propozice.html>

Velikonoční jarmark

Připomínáme, že se blíží Velikonoční jarmark na Krajském úřadě JMK, o kterém jsme psali v minulém newsletteru. Neváhejte a přijďte se podívat buď v úterý 9. dubna na Žerotínovo nám. 3 nebo 11. dubna na Cejl 73. Zaměstnanci kraje v anketě rozhodli že nákupem pochutin nebo dekorací ze stánku s výrobky zaměstnankyň a zaměstnanců krajského úřadu se podpoří Hospic Svaté Alžběty v Brně. Ten již 20 let poskytuje komplexní pomoc a podporu nemocným v pokročilé a konečné fázi nevyléčitelných onemocnění. Hospic aktuálně plánuje rekonstrukci a dostavbu budovy, kde by mohl realizovat odlehčovací službu v rámci okresů Brno-město a Brno-venkov pro klienty pečující o osoby s chronickým, zpravidla onkologickým, onemocněním. Téměř polovina nákladů na projekt bude pokryta z evropských dotací, další možnost dotace je v jednání, ale velmi potřebné jsou též příspěvky od individuálních dárců.

VELIKONOČNÍ JARMARK

Krajského úřadu Jihomoravského kraje

9. dubna 2019 Žerotínovo nám. 10 - 13 hod.

11. dubna 2019 Cejl 10 - 12 hod.

řemeslné a rukodělné výrobky

kraslice, květiny

dobročinný stánek zaměstnanců KrÚ se sbírkou pro Hospic sv. Alžběty

soutěž o nejlepší velikonoční pečivo

(hlasovat můžete 9. dubna od 8:30 do 9:00 v 025A)



jihomoravský kraj

Podpora zdravých obcí a svazků obcí

Určitě si ještě vzpomenete na lednové setkání koordinátorů na krajském úřadě a dotazníky s otázkou „O co máte zájem?“, ve kterém jsme se vás ptali, jakou formu podpory ze strany JMK byste uvítali. Zde jsou výsledky:

Nabízený typ aktivity	Zájem (počet odpovědí)
Školení pro koordinátory (Facebook, sociální sítě, komunikace) – zájem z větších obcí a měst	6
Tisk informačních nebo osvětových letáků pro občany	6
Boj s plastovým odpadem (vratné kelímky, látkové tašky, ...) – zájem menších obcí	10
Aleje života (výsadba stromů)	7
Osvěta pro občany (prevence typu „zdravé plíce“, ekologická tematika, ...)	5

S výsledky dotazníků byla seznámena Pracovní skupina Projektu Zdravý kraj, která se sešla 8. března 2019. Skupina rozhodla následovně:

- Pořídít a následně darovat členským municipalitám vratné kelímky na akce, které se na jejich území konají, a to za účelem omezení plastového odpadu. Vzhledem k omezenému množství prostředků v rozpočtu projektu bude výběr municipalit proveden na základě "soutěže". Aktuálně probíhá průzkum trhu a oslovení potenciálních dodavatelů těchto kelímků.
- Nabídnout koordinátorkám/koordinátorům členských municipalit hromadnou vzdělávací akci zaměřenou na komunikaci s veřejností, vč. využití sociálních sítí. V průběhu měsíce dubna absolvuje koordinátorka projektu jedno ze školení tohoto typu za účelem posouzení jeho kvality a vhodnosti pro koordinátory z obcí, měst a DSO.
- Pokračovat v realizaci projektu Aleje života.
- Novým členům PZK a MA21 nabídnout možnost realizaci některé z preventivních akcí organizace Onkomaják s úhradou z prostředků projektu PZK a MA21 (nabídka již byla zaslána).

Co znamená, když se řekne....

Udržitelný rozvoj a Týden udržitelného rozvoje

„Je způsob života, který se přibližuje ideálům humanismu a harmonie vztahů mezi člověkem a přírodou, a to v časově neomezeném horizontu. Je založen na vědomí odpovědnosti vůči dnešním i budoucím generacím a na úctě k živé i neživé přírodě.“

Josef Vavroušek, zakladatel Společnosti pro trvale udržitelný rozvoj.

Obce, školy nebo firmy se mohou hlásit do Evropského týdne udržitelného rozvoje již po páté na přelomu května a června (od 30. května do 5. června). Pod hlavičkou Evropského týdne udržitelného rozvoje probíhají nejrůznější akce od dnů otevřených dveří v solárních elektrárnách, přes sousedská setkání, promítání filmů až po městské slavnosti. Zájemci mohou již nyní registrovat akce, které spadají do období 25. května až 10. června, na webu <https://www.tydenudrzitelnosti.cz/>. A nebojte se, že je Vaše akce málo bombastická. Například vloni byly zaregistrovány tyto události: Sousedský pétanque v Klánovickém lese, Dny otevřených dveří turnovské radnice, exkurze na orchidejovou louku v Horním Maxově, výstava o kávě a fair trade v Kulturním domě Vítkov, ... A o těchto akcích nyní ví celá republika ☺

Nevypuť duši

Toto sdělení můžeme chápat nejen ve smyslu cyklistickém, ale i jako pokyn k tomu, zamyslet se nad zachováním duševní pohody a zdraví. Nevypuť duši je neziskovka, která se nebojí hovořit o duševním zdraví a snaží se bořit nejrůznější mýty. Mimo jiné pořádá zajímavé workshopy, jeden si mohli vyzkoušet i zaměstnanci kraje v březnu. A co se na takovém workshopu dozvěděli? Například: Jaké jsou hlavní zásady duševní hygieny, jak zrelaxovat nebo jak se zachovat, pokud máme u svého blízkého podezření na psychické potíže. A také jak při všech nárocích, které na nás život klade, nevypustit duši. Pokud Vás tato problematika zaujala, můžete se podívat na [www stránky](http://nevypustdusi.cz/o-nas/)

<http://nevypustdusi.cz/o-nas/> nebo na Facebook <https://www.facebook.com/nevypustdusi/>

BESIP

Ne, nechci Vás podceňovat a nedomnívám se, že nevíte, co je BESIP. Možná byste ale rádi uspořádali nějakou preventivní akci z oblasti bezpečnosti silničního provozu a nevíte, na koho se obrátit. Pro tento případ se můžete obrátit na krajského koordinátora BESIP Ing. Pavla Čížka (tel.: 608 432 404), který již více než 20 let působí v centru AMAVET, které se zabývá dopravní výchovou dětí, případně na Mgr. Petra Válka z odboru dopravy Krajského úřadu JMK (tel.: 541 651 305)



ŽIJEŠ SRDCEM/#PRSA KOULE

Jsou názvy kampaní, a také workshopů, které pořádá nezisková organizace Loono. Prvně jmenovaný je zaměřený na prevenci kardiovaskulárních chorob, druhý na prevenci onkologických onemocnění. Loono je tým mladých lékařů, studentů lékařských fakult a dalších nadšenců, kteří zábavnou a interaktivní formou ukazují, jak se správně o sebe starat. Nabídka workshopů je pestrá, od úderných hodinových akcí (například pro zaměstnance úřadu) až po celodenní balíček s několika workshopy rozloženými v průběhu celého dne, včetně informačního stánku (vhodné například pro Dny zdraví). Zaměstnanci krajského úřadu měli možnost absolvovat v roce 2017 workshop /#PRSA KOULE, v roce 2018 pak sérii hodinových workshopů ŽIJEŠ SRDCEM. A tuto neziskovku můžeme doporučit, neboť z následného šetření spokojenosti mezi absolventy vyplynulo, že z celkového počtu 74 respondentů, kteří vyplnili dotazník, se 73 školení líbilo, 61 mělo chuť začít něco dělat pro zdraví svého srdce a cév (12 osob se domnívá, že již v danou chvíli dělá maximum) a 68 osob by mělo zájem o další akci s danými lektory. Více informací o workshopech s Loono se dozvíte na adrese <https://www.loono.cz/>

Uklidme svět Uklidme Česko

Je akce, které se zúčastní lidé napříč celou naší republikou. Hlavním jarním úklidovým dnem je sobota 6. dubna 2019. Nepochybujeme, že nějaký ten úklid se uskuteční také v okolí vaší obce nebo města. Pochlubte se fotografiemi nebo „zábavnými historkami z natáčení“ buď na našem webu www.zdravyjmk.cz nebo pošlete e-mail. A pokud by se o Vaší akci dokonce psalo v novinách nebo na internetu, tak dejte určitě vědět! Ve věcech úklidu nebudete sami, zaměstnanci krajského úřadu se také společně pustí do díla. Ti, kteří nebudou uklízet ve svém bydlišti, se mohou zúčastnit úklidového „tembuildingu“ v Moravském krasu (v blízkosti Ochozu a Kaprálova mlýna).

Dobrá praxe z naší země

Tábor: Zero waste

Zero Waste (nulový odpad) je přístup, který si klade za cíl minimalizaci produkce odpadů. "Nejlepší odpad je ten, který nevznikne". Existuje bezpočet přístupů, tipů, blogů a zerowaste celebrit. V Táboře se problematika řeší v týmu komise Zdravého města. Doposud probíhal brainstorming, který vyústil v celou řadu opatření. Například:

- Bezobalová mapa Tábora s místy, kde je možné nakoupit bezobalově
- Motivovat prodejce, aby dávali slevu na nákup do vlastního obalu (kafe s sebou o 3kč levnější atp)
- Příští fórum na téma bezobalového města
- Tábořské sáčky, např. RESACK - cenově dostupná látková verze sáčků
- Systém Otockelimek - zapojení řady tábořských kaváren i jiných podniků
- Přednášky na školách na téma „zero waste“, promítání na toto téma
- Všechny akce města bezobalové
- Veřejné komposty
- ZERO WASTE WEEK - workshopy (výroba resacků, swap výměny, oprava starých věcí), přednášky (cirkulární ekonomie, bezobalu, slow fashion, pro děti), promítání spojené s výzvou v daném týdnu nevytvořit odpad (nebo minimální, nekupovat fast fashion, poctivě třídít). Projekt i na středních školách: soutěž o zero waste projekty, eseje.

Více na <http://taborudrzitelne.cz/zero-waste-tabor/>

Brno: Využití biometanu z čistírenských kalů pro MHD



Dopravní podnik vyčlenil na konci loňského roku na dva měsíce autobus, který byl místo zemního plynu plněn biometanem. Problémy nenastaly při tankování, ani z hlediska výkonu a chování vozidla. Autobus během testovacího období najel 4750 km pouze s použitím energie z čistírenských kalů. Zkušební provoz probíhal od října do prosince 2018. Více na <https://zajimej.se/prvni-autobus-na-biopllyn-z-odpadu-se-osvedcil-nyni-dpmb-hleda-cestu-k-ekologizaci-dopravy/>

Valašské Meziříčí: Ve městě budou lépe využívat dešťovou vodu

Město Valašské Meziříčí se rozhodlo začít u svých budov chytře hospodařit s dešťovou vodou. Objekt základní školy Žerotínova byl vybrán jako pilotní a nejvhodnější pro realizaci stavebních úprav vedoucích ke snížení odvodu srážkových vod a tím i ke snížení plateb za odvádění dešťových vod. Dešťová voda se odpojí od jednotné kanalizace a vybudují se vnitřní rozvody užitkové vody z akumulací nádrže do jednoho pavilonu školy. Projekt řeší i aktuální problematiku zadržování vody v krajině a intravilánu měst.

Jihlava: Výsev letniček na zelené plochy ve městě

Začalo to před třemi roky jedním opatrným pokusem. Letos už je v Jihlavě jedenáct míst, kde magistrát provedl tzv. přímý výsev letniček. Od jara do podzimu mohou lidé sledovat proměny „paloučků“ plných barev, vůní a života. Během roku postupně rostou a kvetou chrpy, cínie, sluncovky a večernice, krásnoočka a třapatky, lnice či krásenky a další druhy. Přímý výsev letniček na zelené plochy ve městech zatím není úplně běžný, ještě před několika málo lety šlo spíše o pokusy v botanických zahradách. Úspěšná novinka nemá vytlačit záhony s předpěstovanými květinami, ale doplnit výzdobu města. Záhony s přímým výsevem jsou na rozdíl od záhonů s předpěstovanými květinami jednodušší i levnější na zakládání i následnou péči. Do květin lidé nehází odpadky tak jako třeba do keřů, takže i údržba a úklid jsou snazší.

