

NEWSLETTER 3/2019

PROJEKTU
ZDRAVÝ
KRAJ

Vážené čtenářky a čtenáři,



Obsah vydání:

08.05.2019

Probíhá a připravuje se
Dotace schváleny
Pár slov o spánku
Kbelík vody do přírody
Kulturní akce

Vážené čtenářky a čtenáři, tento jarní newsletter je „upozorňovací“. Velká část článků je věnována akcím, které právě probíhají nebo se chystají. Může se jednat o Konferenci společenské odpovědnosti, upozornění, abyste potvrdili (pokud jste tak ještě neučinili) Váš dřívější zájem o vratné kelímky, informace o schválení dotací v zastupitelstvu kraje, prosba o zapojení se do dotazníkového šetření spokojenosti, informace o potravinové sbírce. Místo příkladů dobré praxe tentokrát naleznete tipy na kulturní aktivity v našem kraji, neboť pěkné počasí více láká ven. Zkusme se tedy na chvíli oprostit od práce a najít si volný čas, ve kterém vyrazíme do přírody, za poznáním nebo za sportem.

Vaše koordinátorka

Daniela Trenzová

Probíhá a připravuje se

Dotazníkové šetření spokojenosti se službami Krajského úřadu JMK do 31. května 2019

Jako každý rok i letos zjišťuje Krajský úřad Jihomoravského kraje míru spokojenosti se službami, které poskytuje. Budeme velmi rádi, pokud nám prostřednictvím krátkého elektronického dotazníku dáte vědět, co je pro Vás důležité, s čím jste spokojeni a v čem spatřujete možnosti ke zlepšení. Výsledky dotazníkových šetření jsou pro nás zásadním podkladem pro rozhodování při hledání cest ke zkvalitnění naší práce.

Dotazník, včetně všech nezbytných informací, je Vám k dispozici **do 31. května 2019**.



Vyjádřit se můžete **jakožto občan** na odkazu:

<https://www.kr-jihomoravsky.cz/Default.aspx?ID=386584&TypeID=10100>

nebo **jako zástupce obce** na odkazu:

<https://www.kr-jihomoravsky.cz/Default.aspx?ID=385866&TypeID=10100>

jestli **členem Zastupitelstva Jihomoravského kraje**, můžete se vyjádřit zde:

<https://www.kr-jihomoravsky.cz/Default.aspx?ID=386510&TypeID=10100>

Seminář o dětské obezitě a další

Dne 16. dubna 2019 proběhla v Jihlavě úvodní akce z nového cyklu seminářů na téma podpory zdraví ve městech a obcích určená pro zástupce obcí a krajů sdružených v Národní síti Zdravých měst ČR (NSZM). Akci pořádala NSZM ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem (SZÚ, pracoviště Jihlava) a Zdravým krajem Vysočina. Hlavním tématem byla tentokrát obezita dětí, zdůrazněny byly možnosti, které města, obce a regiony mají k její prevenci, co mohou podnikat, v čem pomoci.

Ze strany kraje, lékařů, odborných institucí i praktiků zazněla řada faktů, zajímavostí a inspirací. Za zmínku stojí, že zastoupení obézních dětí setrvale roste a dle statistik je v Česku 9 % dětí obézních a 25 % s nadváhou, či že dětská obezita v 50 až 80 % pokračuje do dospělosti. Důvodem je nejen vysoký kalorický příjem, nevhodné složení stravy, ale zejména nedostatek pohybu (min. 60 min denně aktivního pohybu dle doporučení WHO splňuje minimum dětí), a to i přesto, že téměř 70 % dětí je v nějakém ze sportovních kroužků.

Příčiny jsou z velké části ovlivnitelné rodinou, ale řadu věcí mohou podpořit i obce a kraje - od vhodného plánování prostranství a služeb (ohled na možnost dostupnosti pěšky či na kole), podporu cesty dětí do školy pěšky či na kole („pěško/kolobusy“) až po aktivní osvětu, kampaně, motivační programy a samozřejmě finanční podporu vhodných opatření. Mimo samotnou rodinu jsou však klíčové zejména školy a školky, na které má město významný vliv

(přístupnost hřišť, možnost trávit přestávky aktivním pohybem, stravování v jídelnách a mnohé další).

Do budoucna se pro členy NSZM připravují i další témata jako je podpora aktivního pohybu, plánování ve zdravotní a sociální oblasti, mentální zdraví ad. Důraz bude vždy kladen zejména na roli obce / kraje, na to, co mohou aktivně ovlivnit či podpořit, jak daná témata koncepčně plánovat řídit i financovat a jak v tom mohou pomoci právě Zdravá města a jejich asociace.

SBÍRKA POTRAVIN 18. května 2019

Sbírka potravin je dnem solidarity, při kterém může každý pomoci tím nejjednodušším způsobem, darem trvanlivých potravin a drogerie. Je organizována ve všech krajích potravinovými bankami a Českou federací potravinových bank ve spolupráci se Svazem obchodu a cestovního ruchu a Asociací společenské odpovědnosti, se sociálními partnery Charita Česká republika, Armáda spásy, NADĚJE a Slezská diakonie a obchodními řetězci Albert, Billa, Kaufland, Lidl, MAKRO, Penny Market, Tesco a Rohlik.cz.



Hlavním logistickým partnerem je Raben Logistics Czech. Sběrka potravin je realizována pod záštitou ministra zemědělství Miroslava Tomana a Evropskou federací potravinových bank.

Vratné kelímky

Mnozí z Vás zareagovali v dubnu na nabídku Projektu Zdravý kraj a MA21 darovat obcím a městům vratné plastové kelímky na akce s veřejností. Nyní ještě **od některých z Vás očekáváme potvrzení předchozího zájmu o darování kelímků** (e-mailem na adresu trenzova.daniela@jmk.cz), neboť pracovní skupina PZK a MA21 rozhodla, že budou darovány na následujících podmínkách:



Obcím, městům a DSO, kteří požádali o méně než 500 ks kelímků, bude v požadavku plně vyhověno. Ostatní, kteří požadovali více kusů, dostanou maximálně 500 ks kelímků.

Kelímky Vám budou darovány na základě darovacích smluv, které musí dle zákona o krajích schválit Rada JMK. V darovacích smlouvách bude deklarováno následující:

1. Jedná se o účelově určený dar.
2. Záměrem JMK je, aby kelímky byly „v oběhu“, což bude uvedeno jako podmínka pro poskytnutí/přijetí daru. To znamená, že obce budou kelímky spravovat, vydávat na zálohu a vrácené kelímky znovu používat. Jinými slovy, kelímky nebudou určeny k tomu, aby je obec dále někomu darovala například jako propagační předmět.
3. Výnosy z nakládání s kelímky (vybrané zálohy – pokud si občan kelímek ponechá) budou investovány do dalších aktivit „Projektů zdravá obec/zdravé město“.
4. Obec může kelímky použít na jakoukoliv akci, kterou pořádá (např. dny zdraví, sportovní dny, sousedská setkání, veřejná fóra, ale i koncerty, hody, různé slavnosti,...).

Ještě jednou prosím ty, kteří tak dosud neučinili, o potvrzení zájmu z Vaší strany, aby bylo možné materiál týkající se darování kelímků předložit radě kraje!

Konference společenské odpovědnosti 6. června 2019

Jihomoravský kraj pořádá v červnu Konferenci společenské odpovědnosti, která se koná v Brně, Impact Hub, Cyrillská 7 od 9 do 15:30 hodin. Je věnována tématu Bez odpadu – Bez obalu – Bez plastu. Těšit se můžete na:

- Minimalisticky.cz
- Institut cirkulární ekonomiky
- Ministerstvo práce a sociálních věcí
- Nadace Veronica
- SAKO
- Ministerstvo životního prostředí

- Czech Zero Waste
- Tierra Verde
- workshopy s Kokozou

Vstup je zdarma, ale je nutná registrace, protože počet míst je omezen. Registrovat se můžete na tomto odkazu:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ZsCLQQAbrUqtmJ6tlbsmqRHa-o_DNkBOkvDxNmSpGwtUQ1EwUjQ3SUFFSINNQ1kxTldKNklwU1g1TS4u



The banner features a blue background with three vertical red lines on the left side. The text is centered and right-aligned. The main title is in white, and the date and time are in red. The website URL is in white, and the regional logo is in white with a red 'm'.

**Konference
o společenské
odpovědnosti**
06/06/2019
09/00

www.jmk.cz

Krajský úřad Jihomoravského kraje
Vás srdečně zve na VI. ročník konference
Společenská odpovědnost ve všech
oblastech lidské činnosti
s hlavním tématem
Jak žít bez odpadu - bez obalu - bez plastu.

jihomravský kraj

Dotace schváleny

Zastupitelstvo Jihomoravského kraje schválilo dne 24. dubna 2019 poskytnutí dotací obcím, městům a dobrovolným svazkům obcí začleněným do Projektu Zdravý kraj a místní Agenda 21. O dotace požádalo 19 členů projektu z celkového počtu 28.

Objem požadavků představoval cca 649 tis. Kč, částka vyčleněná ve schváleném rozpočtu na rok 2019 činila 500 tis. Kč. Dotační program byl navýšen o částku 39 tis. Kč a bylo rozděleno 539 tis. Kč na níže uvedené projekty:

Seznam dotací z dotačního programu Zdravé municipality JMK 2019 schválených na 21. zasedání ZJMK dne 25.4.2019, usnesením č. 1876/19/Z21

poř. č.	příjemce dotace:	účel dotace	požadovaná částka v Kč	schválená částka v Kč
1	obec Žeraviny	Žijeme zdravě	20 002,00	17 902,00
2	město Hodonín	Hodonín a cesty ke zdraví 2019	23 860,00	23 860,00
3	obec Strachotín	Ve zdravém těle zdravý duch	21 120,00	21 120,00
4	obec Železné	Podpora zdraví v Železném	31 200,00	31 200,00
5	město Rosice	Zdravé Rosice 2019	20 000,00	20 000,00
6	město Břeclav	Břeclav v pohybu	20 000,00	20 000,00
7	DSO Tišnovsko	Zachraňuj a buď připravený aneb první pomoc při ohrožení života	48 300,00	48 300,00
8	město Šlapanice	Zdravé město Šlapanice - osvětové přednášky, kampaně a akce v roce 2019	50 000,00	50 000,00
9	obec Unkovice	Bez obalu zdravé a bezpečné Unkovice	35 000,00	35 000,00
10	obec Vacenovice	Zdravé děti - zdravá obec	46 920,00	23 460,00
11	obec Tvarožná Lhota	Zdravá Tvarožná Lhota 2019	26 000,00	26 000,00
13	DSO Ždánický les	Zvýšení povědomí cyklistů o první pomoci v DSO Ždánický les a Polítaví	24 120,00	24 120,00
14	obec Velatice	Zdravé aktivity ve Velaticích	46 960,00	45 200,00
15	obec Telnice	Telnice - zdravá, čistá a bez úrazů	50 000,00	25 000,00
16	obec Petrov	Procvič tělo a paměť v Petrově	26 880,00	26 880,00
17	obec Rudka	Zdravá obec Rudka	29 000,00	29 000,00
18	obec Vedrovice	Zdravá obec Vedrovice	50 000,00	50 000,00
19	městys Pozořice	Pozořice v pohybu	40 074,00	20 037,00

Seznam dotací z dotačního programu Zdravé municipality JMK 2019 neschválených na 21. zasedání ZJMK dne 25.4.2019, usnesením č. 1876/19/Z21

poř. č.	příjemce dotace:	účel dotace	požadovaná částka v Kč	schválená částka v Kč
12	město Boskovice	Zdravé město Boskovice	40 000,00	0

Pár slov o spánku a spánkové hygieně

Nedávná změna tzv. zimního času na letní mnohým z nás způsobila vykojení, rozladění a také narušení navykého spánkového režimu, následkem čehož se v těchto dnech potýkáme s větší únavou. Nepříjemné je, že navzdory únavě často večer nemůžeme usnout a házíme sebou v posteli jako ryba na suchu. Tyto problémy se někdy podaří odstranit dodržováním zásad spánkové hygieny.



Pro dodržování správné spánkové hygieny se doporučuje následující desatero:

1. Od pozdního odpoledne (4 až 6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařadte 3 až 4 hodiny před ulehnutím.
3. Lehká procházka po večeři může zlepšit váš spánek. Naopak cvičení 3 až 4 hodiny před ulehnutím již může Váš spánek narušit.
4. Po večeři již neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívejte). Pozor také na tzv. modré světlo, které vydávají umělé zdroje, televizory, monitory počítačů a displeje dalších elektronických zařízení. Toto modré světlo působí na psychiku člověka a ovlivňuje noční fyziologické funkce.
8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18 až 20 stupňů Celsia).
9. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu \pm 15 minut.
10. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

U déle trvající poruchy spánku je nutno vždy navštívit lékaře. Je nezbytné totiž vyloučit jiná onemocnění, jež vedou k nespavosti.

(Zdroje: Pretl M., Přihodová I., Insomnie in Nevšimalová S., Šonka K. et al.: Poruchy spánku a bdění, Galen, 2007, Krajská hygienická stanice Brno, Mgr. Ivana Tylčerová.)

Kbelík vody do přírody



Sucho. Všichni vidíme, jak příroda kolem nás vysychá, rostliny vadnou, tráva je žlutá, neprší. Můžeme nějak pomoci? Můžeme, aspoň trochu. Třeba neplýtváním pitnou vodou. Se zajímavým nápadem přichází projekt „Kbelík vody do přírody“

<https://kbelik-vody0.webnode.cz/kbelik-vody-do-prirody/>.

V čem spočívá?

Nenechámejme odtéct všechnu vodu do kanalizace. Zkusme sbírat kapku ke kapce do kbelíku a ten pak vylít před domem pod keř, stromy, na trávu... Jakou vodu? Použitou, ale bez chemikálií. Stačí dát do umyvadla nebo dřezu misku a odlévat do kbelíku. Například:

- když si chcete opláchnout ruce (bez mýdla)
- když omýváte ovoce či zeleninu
- když máte zbytky nedopité vody nebo čaje z pohárků
- když měníte vodu kytkám ve váze

Jistě sami najdete mnoho dalších možností a budete velmi překvapeni, kolik vody takto rodina za den nasbírá. A místo aby tato v podstatě "čistá" voda mizela do kanálu, rostliny, kterým ji věnujete, budou šťastné a zachráníme tím přírodu aspoň ve svém nejbližším okolí.

Vyzkoušeno jednu sobotu, během týdenního úklidu v domácnosti. Výsledek: 4 kbelíky vody a zalitý jeden javor, jedna bobkovišeň, jeden rododendron a dva okrasné keřky ☺

Nápady na kulturní aktivity v JMK

Moravský kras a okolí

Až do začátku června mohou milovníci české historie navštívit Muzeum Blanenska, které připravilo výstavu pod názvem **Dějiny udatného národa českého**. Tato výstava vychází z úspěšné stejnojmenné knihy, v níž autorka Lucie Seifertová komiksově ztvárnila české dějiny. Kniha získala celou řadu ocenění včetně Magnesie Litery za nejlepší dětskou knihu.

Znojensko a Podyjí

Znojensko je tradiční vinařskou oblastí, proto s postupujícím jarem přibývá více a více vinařských akcí. Milovníci vína si svoje oblíbené určitě najdou, proto pouze připomínáme, že 4. května zahajuje svoji další sezonu tzv. Vinobus.

Ti návštěvníci Znojma, kteří vínu zrovna neholdují, mohou v prostorách minoritského kláštera navštívit do 26. května zajímavou výstavu **Plané rostliny jako jídlo, koření a lék**.

Brněnsko

Zajímavá interaktivní výstava je do 2. června pro návštěvníky připravena i v Muzeu Bučovice, kde se zejména mladší generace v rámci výstavy **Když jsem já sloužil...**, seznámí s hospodařením, které ještě v 50. letech minulého století bylo běžnou součástí vesnického života.

Muzeum Brněnska ve Šlapanicích zase umožní návštěvníkům seznámení s postupy kriminalistického vyšetřování a základními kriminalistickými metodami. V rámci výstavy **Stopa. Vyřeš zločin!** je do 19. května připraven fiktivní kriminální případ, který mohou návštěvníci sami vyřešit a odhalit pachatele. Tuto výstavu doplňuje další výstava přibližující práci četníků v období 1. republiky a protektorátu.

Ve Slavkově u Brna pak malé i velké návštěvníky pohltní **Fenomén Merkur** – výstava, v níž hlavní roli hraje legendární kovová stavebnice Merkur, která se u nás vyrábí už více než 80 let.

V polovině května se pak v Brně a okolí uskuteční tradiční akce. 17. – 19. května ožijí Ivančice nejenom trhy, lidovou muzikou, kuchařskou show a ochutnávkami vína, ale hlavně chřestovými pochoutkami v rámci akce **Slavnosti chřestu a vína**.

Na sobotu 18. 5. v letošním roce připadá stále oblíbenější **Muzejní noc**, v rámci níž opět otevře své dveře i Krajský úřad Jihomoravského kraje.

18. května v **areálu historických búd Stará hora v Blatnici pod sv. Antonínkem** proběhne každoročně hojně navštěvovaná vinařská akce. Otevřeno bude asi 40 sklepů. Vstupné zahrnuje kromě volné degustace i celou řadu dalších gastronomických a kulturních zážitků, např. jízdu koňským spřežením.



BĚH PRO HOSPIC sv. Alžběty

benefiční běžecký happening

Kdy: sobota 8. června v 10:00

Kde: v krásném koutu Brna (Kamenná kolonie a Červený kopec)
start a cíl v areálu hospice, Kamenná 36, Brno

Pro koho: běžci všech věkových i kondičních kategorií
firemní štafety

Délka trati: 5,5 km po asfaltovém chodníku a lesních cestách
značení na každém kilometru

Kapacita: jednotlivci: max. 500 účastníků
firemní štafety: max. 30 tříčlenných štafet

Registrace: www.behyprohospice.cz

Partneři: Mattoni, Decathlon, Běžecká škola Miloše Škorpila



Veškerý výnos z této akce bude použit na rekonstrukci a dostavbu Hospice sv. Alžběty.