



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY

# ZPRAVODAJ ZDRAVÉHO MĚSTA TŘEBOŇ



III/ 2013

Vážení čtenáři,

Zdravá města, obce a regiony se promyšleně snaží utvářet svou lokalitu jako kvalitní a příjemné místo pro život. Také Třeboň je součástí Národní sítě Zdravých měst ČR. V našem Zpravodaji vás chceme informovat o aktivitách, které v rámci projektu naše město pořádá, budeme vás zvát na nejrůznější akce a přineseme také ohlédnutí za některými z nich.

---

## Kurzy zdravého vaření

Chcete

- se naučit správně a zdravě jíst?
- zredukovat svoji váhu?
- se naučit sestavit si vhodný jídelníček?
- ochutnat potraviny vhodné při hubnutí?
- změnit svůj životní styl?
- příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících stejný cíl?

Nezáleží na tom, kolik je Vám let. Jde to i jednoduše, levně a hlavně chutně, jen potřebujete vědět, jak na to a mít chuť začít dělat věci jinak než doposud. Nikdy není pozdě na to začít dělat pro své tělo něco zdravého.

Zdravé město Třeboň ve spolupráci s Fitness Reprezentant Vás zve na skupinové kurzy věnované zdravému vaření a redukci nadváhy. Tyto kurzy kombinují správné stravovací návyky s vhodnou pohybovou aktivitou a praktickými ukázkami zdravého vaření. Kurz by Vás měl přivést příjemným způsobem k rozumnému hubnutí a následnému udržení váhových úbytků. Vždy jeden den v týdnu strávíte 90 minut se skupinou lidí, kteří mají stejný cíl a pod vedením odborníka se dozvíte praktické rady o zdravém životním stylu, zdravé výživě, naučíte se sestavit si jídelníček, který vám bude chutnat a některé recepty si přímo vyzkoušíte – uvaříte. Své poznatky pak snadno přenesete do své rodiny. Celý kurz se skládá z 13 lekcí (kurz 2000 Kč/os) a každý účastník, který kurz absolvuje, obdrží od města drobný dárek.

**První informační setkání zájemců o kurzy se bude konat 13.3.2013 v prostorách kavárny KKC Roháč od 17:00 hod.**

Náplň lekcí bude následující:

- 1)lekce: důležité potraviny pro život a jejich složení
- 2)lekce: skladba stravy v dnešních rodinách
- 3)lekce: pohyb a příjem
- 4)lekce: měření skladby těla
- 5)lekce: jak zdravě vařit + mrkvová pomazánka
- 6)lekce: sacharidy + červená čočka s vařeným vejcem a zelným salátem
- 7)lekce: bílkoviny + šmaky nudle s kuřecím masem a špenátem
- 8)lekce: tuky + salát z pekingského zelí
- 9)lekce: mléčné výrobky + cizrné placky po šumavsku
- 10)lekce: sladkosti + jablečný koláč
- 11)lekce: pečivo a zdravé sacharidy + rychlý boršč
- 12)lekce: maso a mastné výrobky + kuřecí rizoto s kuskusem
- 13)lekce: sestavení výživového plánu + zdravá pizza

## Švýcarské jaro v Třeboni

V rámci akce Švýcarské jaro, která se koná z iniciativy Švýcarského velvyslanectví v Praze, se v Třeboni uskuteční „Švýcarský den“. Město Třeboň, které má partnerské město Interlaken v oblasti Jungfrau, se do akce aktivně zapojí v sobotu 16.03. od 10:00 do 16:00 přímo v centru města na Masarykově náměstí. Bohatý program Vám nabídne výstavu fotografií a historických plakátů z partnerského regionu, ale i filmy a ochutnávku gastronomie. Po celou dobu konání si budete moci se zkušenými instruktory vyzkoušet i NORDIC WALKING a nechat se namasírovat profesionálním masérem. Čeká na Vás i vědomostní soutěž a 10 výherců pak obdrží věcné ceny a postoupí do finále soutěže, kde je hlavní výhrou – zájezd do Švýcarska.

Tour NORDIC WALKING Vám nabídne hned tři trasy, na kterých si budete moci natrénovat aktivitu, která je vhodná pro každý věk a všechna roční období. Akce bude probíhat od 10:00 do 15:00. Start bude na Masarykově náměstí.

Od 11:00 proběhne v Loutkovém divadle přednáška a následná beseda na téma, jak cestovat po Švýcarsku a co nabízí turistům okolí našeho partnerského města Interlaken – region Jungfrau. V Loutkovém divadle pak bude následovat od 12:00 do 15:00 promítání filmů ze Švýcarska.

Na náměstí budou stánky s typickými švýcarskými sýry z nabídky firmy Swiss Cheese a bude možné ochutnat i jeden z tradičních pokrmů – raclette. Chybět nebude ani informační stánek s brožurami a knihami o Švýcarsku a partnerské oblasti Jungfrau. Na místě si budete moci i nechat navrhnout trasu pro Vaši cestu do Švýcarska.

Využijte této jedinečné příležitosti a přijďte si užít švýcarský den v Třeboni. Veškeré nabízené aktivity jsou zdarma. Více o Švýcarsku najdete na [www.MojeSvycarsko.com](http://www.MojeSvycarsko.com).

# Švýcarské | Swiss jaro | spring

Sobota 16. 3. 2013

## Švýcarský den v Třeboni



### MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

10:00

- zahájení akce
- start Tour Nordic Walking  
(3 trasy pro různé věkové kategorie a rodiny s dětmi)
- hůlky pro NW k zapůjčení zdarma
- výuka techniky Nordic Walking
- stánek Perskindol s masážemi  
a reprezentačním masážem zdarma
- ochutnávka a prodej švýcarských specialit – sýry, čokoláda
- info o Švýcarsku – publikace, knihy, brožury
- soutěž o Švýcarsku – hodnotné ceny,  
hlavní cena zájezd do Švýcarska
- kulturní program
- výstava fotografií a historických plakátů z oblasti Jungfrau

16:00

- vyhlášení vítězů soutěže

### LOUTKOVÉ DIVADLO

11:00

- beseda „Jak cestovat po Švýcarsku“,  
nabídka regionu Jungfrau

12:00 – 15:00

- promítání filmů o Švýcarsku

[www.svycarskojaro.cz](http://www.svycarskojaro.cz)



Švýcarsko.

partner



hlavní partner



## **Regenerace sídliště Táboritská**

Podání žádosti o dotaci v rámci Podpory regenerace panelových sídlišť z Ministerstva pro místní rozvoj odsouhlasili třeboňští zastupitelé.

Projekt na obnovu sídliště počítá mimo jiné s renovací dvou dětských hřišť a úpravou svahu do ulice U Francouzů pro sáňkování. Chodníky by se měly dočkat nového povrchu a místní uvítají jistě i navýšení kapacity parkoviště, které by mělo nově mít 115 míst. Pokud se zadaří a žádost bude schválena obyvatelé se dočkají například 35 vzrostlých stromů, jezírka, odpočinkové zóny laviček, kolostavů, veřejného osvětlení a již zmíněných parkovacích míst.

## **Prevence kriminality v Třeboni**

Třeboň žádá hned o dvě dotace, které by měly posloužit k prevenci trestné činnosti ve městě. Podání dvou žádostí o dotace na ministerstvo vnitra odsouhlasili radní v rámci právě schváleného plánu prevence kriminality pro roky 2013 až 2015. První z dotačních akcí je zaměřena na rozšíření městského kamerového dohlížecího systému. Druhá žádost se týká dotace na intervenční program pro děti, které jsou v současné době v péči kurátora OSPOD. Obdobný projekt již Třeboň realizovala v posledních dvou letech v součinnosti s občanským sdružením Pyramidas. Tato sekundární prevence je určena pro děti od 8 do 15 let, u kterých je předpoklad, že by se mohli stát pachatelé trestné činnosti nebo už podobný čin spáchali. Účast v projektu je dobrovolná a děti se scházejí přibližně dvakrát za měsíc.

## **Třídění bioodpadu**

Třídění a svoz bioodpadu vybrali účastníci fóra Zdravého města, které se konalo 4.10.2012 v Besedě, jako jeden z nejzásadnějších problémů města. Od účastníků fóra obdržel tento problém nejvyšší počet bodů. Nutnost řešení svozu a třídění bioodpadu rovněž potvrdila následná ověřující anketa mezi občany města. I v anketě se tento problém objevil na předních místech. Vedení města proto plánuje rozšířit možnost občanů podílet se na snižování rostlinné složky v komunálním odpadu.

Bioodpad nebo též biologicky rozložitelný odpad jsou zjednodušeně řečeno rostlinné zbytky z údržby zeleně a zahrad vhodné ke kompostování (např. tráva, listí, drny se zeminou, zbytky rostlin, spadaná jablka, větve dřevin atd.). Město v součinnosti s Technickými službami přistupuje od 1.4. ke změně systému využívání velkoobjemových kontejnerů. Tyto velké kontejnery budou nahrazeny menšími nádobami určenými výhradně na směsný komunální odpad. Rostlinné zbytky budou 1x týdně vždy v sobotu sváženy putujícím kontejnerem. Ten bude na určených stanovištích k dispozici od 14.4. do 17.11.

Nejjednodušším způsobem, jak přispět ke snížení biosložky komunálního odpadu, je kompostovat přímo v domácnostech. Proto město plánuje podpořit občany bezplatným zapůjčením kompostérů do domácnosti. Podmínkou pro zapůjčení je trvalé bydliště v Třeboni.

Předběžně je plánováno pořízení plastových kompostérů ve dvou velikostech cca 350 a 700 l.

Zájemci předloží žádost na adresu odboru rozvoje a investic města Třeboně, Palackého nám. 46/II, 379 01 Třeboň, případně na e-mail: [martina.juzova@mesto-trebon.cz](mailto:martina.juzova@mesto-trebon.cz)

### **Žádosti budou přijímány od 1.4.2013**

V žádosti bude uvedeno: jméno, příjmení, adresa trvalého bydliště, číslo parcely, na které bude kompostér umístěn, telefon, případně e-mail.

### **Velikonoční hospodářský trh**

V rámci projektu Města v rozletu bychom Vás rádi pozvali na Velikonoční hospodářský trh, který se uskuteční 23. března od 9:00 na Masarykově náměstí. Těšit se můžete na bohatý doprovodný program, například vystoupení žáků Základní umělecké školy Třeboň, zdobení Kraslicovníku výrobky žáků ZUŠ a třeboňských mateřských a základních škol, vystoupení Baráčníků, Pěslavu a další. Již tradičně se budou prezentovat výrobky farmářů, řemeslných a chráněných dílen. V Zámecké galerii bude k vidění velikonoční výstava klubu Mája, svézt se budete moci vláčkem Třeboňáčkem a pokud Vám vyhládne, můžete okusit velikonoční menu v restauracích.

### **Nová provozní doba v knihovně**

V Městské knihovně si nyní můžete knihy vypůjčit v mnohem velkorysejší provozní době.

PO	9-17 hodin
ÚT	9-17 hodin
ST	9-17 hodin
ČT	9-17 hodin
PÁ	14 –18 hodin

## **Náramky pro seniory**

Již deset třeboňských seniorů získalo možnost zapůjčení bezpečnostního náramku od města Třeboň. Díky úspěchu projektu, který město rozjelo v minulém roce, se radní města rozhodli k nákupu dalších deseti zařízení, která by měla sloužit k zajištění bezpečnosti osamělých seniorů. Ti zaplatí pouze telefonní kartu v hodnotě přibližně 200 korun

## **Dokumenty Zdravého města**

Rada města schválila důležité dokumenty projektu Zdravé město. Jednalo se o Plán zlepšování MA21, který napomáhá přehledně formulovat, jakého zlepšení má být v daném roce v rámci Zdravého města a MA21 dosaženo. Součástí Plánu zlepšování jsou nejen cíle zlepšení pro dané období, ale také termíny jejich plnění a odpovědní řešitelé. Zpráva o činnosti a aktivitách Zdravého města Třeboň a MA21 za rok 2012 je přehledem aktivit, které byly realizovány v loňském roce. Dokument je jedním z kritérií pro dosažení kvality MA21 v kategorii „C“, o kterou se chceme v letošním roce ucházet. Plán zdraví a kvality života pro rok 2013 je základem komunitního plánování dle Metodiky Národní sítě Zdravých měst ČR.



## **Jarní škola Zdravých měst**

V březnu se v třeboňských lázních Aurora uskuteční „Jarní škola Zdravých měst ČR“, která bude součástí akreditovaného vzdělávacího programu "Místní Agenda 21 a Projekt Zdravé město WHO". Akce se koná pravidelně třikrát ročně (jarní, letní a podzimní škola) v členských městech Národní sítě Zdravých měst ČR.

## **Školní jídelna aktuálně**

Od 1. března se stala třeboňská školní jídelna součástí Základní školy Na Sadech. Změna byla mimo jiné reakcí na dlouhodobé stížnosti na kvalitu školního stravování. Potraviny jsou od 1. března dodávány prověřenými a certifikovanými dodavateli. Jídelníček tvoří nutriční specialista, která zároveň dohlíží na kvalitu i kvantitu stravy. Jídelna se zapojí v rámci projektu „Žij zdravě“ do soutěže o nejlepší školní oběd.

V příštím zpravodaji přineseme podrobnější informace.

## **Jednání řídicí skupiny komunitního plánování**

V úterý 5. března proběhne další schůzka řídicí skupiny komunitního plánování. Projednávat budeme pokračování procesu komunitního plánování sociálních služeb a postup aktualizace katalogu sociálních a souvisejících služeb.

## **Chráněné bydlení v Třeboni bude...**

Projekt Jihočeského kraje na výstavbu chráněného bydlení z Integrovaného operačního programu byl schválen. Na pozemku poblíž pláže u rybníka Svět tak vznikne domek pro cca 12 osob, které doposud žijí v Domově pro osoby se zdravotním postižením v Pístině.

## **Mobilní hospic**

V Třeboni již brzy zahájí svou činnost mobilní hospic. O co se vlastně jedná? Mobilní hospic nabízí službu lékaře, zdravotních sester, sociálního pracovníka, psychologa a v případě zájmu také duchovního v situaci, kdy si rodina přeje pečovat o vážně nemocného člena rodiny ve finálním stádiu života doma ve svém přirozeném prostředí. Tato aktivita je obsažena v Komunitním plánu sociálních služeb a město nyní vytipovává pro Občanské sdružení pro podporu mobilního hospice na Třeboňsku nejvhodnější prostory, na něž je vázána registrace této služby u Jihočeského kraje.

## **Mladý módní návrhář**

Ve středu 27. března proběhne na OA, SOŠ a SOU Třeboň vyhlášení výsledků 18. ročníku soutěže pro ZŠ, ZUŠ a víceletá gymnázia Mladý módní návrhář 2013. Akci zpestří pěkný doprovodný program, například hudební vystoupení Třeboňských pištců a módní přehlídka tvorby studentů školy.

## KONTAKTY:

- politik Zdravého města Třeboň Mgr. Terezie Jenisová, terezie.jenisova@mesto-trebon.cz
- koordinátor projektu Zdravé město Třeboň Mgr. Alena Zárubová, alena.zarubova@mesto-trebon.cz
- Zpravodaj Zdravého města Třeboň je k dispozici na <http://www.mesto-trebon.cz/cz/mestsky-urad-trebon/zdrave-mesto-a-ma-21.html>



**Třeboň**