



Ústí nad Labem

Co vám dneska povíme...

- ▶ Kdo jsme?
- ▶ Jak jsme se k tomu dostali?
- ▶ Proč cvičíme?
- ▶ Pro koho cvičíme?
- ▶ Kde cvičíme?
- ▶ Kdy cvičíme?
- ▶ Jak cvičíme?
- ▶ Získané zkušenosti a poznatky
- ▶ Propagace
- ▶ No a co dál?



Kdo jsme?

- ▶ Terka Limburská
 - ▶ Zaměstnání: Odd. cestovního ruchu, Odbor strategického rozvoje, MmÚ
 - ▶ Zkušenosti s dětmi: Matka 😊
 - ▶ Záliby: Cvičení, vodácké sporty
- ▶ Jirka Starý
 - ▶ Zaměstnání: Odd. řízení ITI, Odbor strategického rozvoje, MmÚ
 - ▶ Zkušenosti s dětmi: Táborový vedoucí, člen Sdružení pro děti a mládež Frýdlant
 - ▶ Záliby: Běh, kolo, stolní tenis, běžky, in-line, slackline
- ▶ Lucka Drobná
 - ▶ Zaměstnání: Studentka TVS UJEP
 - ▶ Zkušenosti: Cvičení se seniory (školní praxe)
 - ▶ Záliby: Windsurfing, stolní tenis
- ▶ Další pomocníci: Marta Kůstková, Hanka Slawischová



Jak jsme se k tomu dostali?

- ▶ Oslovení skrze síť Zdravých měst
- ▶ Zájem Terky -> ukecává Jirku -> zájem Jirky 😊
- ▶ Zájem z MO Severní Terasa
- ▶ Proškolení v 1. termínu
- ▶ Zahájení cvičení po Praze a Olomouci



Proč cvičíme?

- ▶ Ztotožňujeme se s myšlenkami konceptu Parky v pohybu
 - ▶ Aktivní a smysluplné trávení volného času
 - ▶ Zapojení se do kolektivu
 - ▶ Pohyb na čerstvém vzduchu a v příjemném prostředí
 - ▶ Dostupné pro všechny ekonomické skupiny obyvatel
 - ▶ Preventivní charakter cvičení
- ▶ Parky v pohybu jsou další forma pohybu i pro nás!

Pro koho cvičíme?

- ▶ Cílové skupiny
 - ▶ Děti
 - ▶ Senioři
- ▶ Důvodem minimum aktivit pro tyto skupiny v ÚnL
- ▶ Každá má své výhody a nevýhody
 - ▶ Děti - nutné zaujmout, vazba na rodiče, nižší riziko případného zranění
 - ▶ Senioři - vděk za každou aktivitu, vyšší časová flexibilita, větší riziko případného zranění



Kde cvičíme?



► Děti

- Centrální park Severní Terasy
- Slunečná pláň - oddělený plácek, kam není možné vodit psy
- Příjemné prostředí živého sídlištního parku vedle dětských hřišť

► Senioři

- Městské sady
- Největší park v centru města s dobrou dostupností pro většinu obyvatel



Kdy cvičíme?

- ▶ Nutnost sladění možností instruktorů (práce ☹) a požadavků cílových skupin
- ▶ Děti
 - ▶ Květen-červen a září-říjen
 - ▶ Úterý 16:30
 - ▶ Přes letní prázdniny pauza
- ▶ Senioři
 - ▶ Říjen-listopad
 - ▶ Pátek 14:00
 - ▶ První polovinu roku jsme hledali instruktora



CVIČENÍ PRO DĚTI ZDARMA
50 minut s instruktorem
SRAZ VŽDY NA SLUNEČNÉ PLÁNI
V CENTRÁLNÍM PARKU NA SEVERNÍ TERASE
12. 9. – 31. 10. 2017
KAŽDÉ ÚTERÝ
od 16:30 hod.

Program je vhodný pro začátečníky, s sebou ručník a pítí.
Důležité! Děti v doprovodu zákonného zástupce.

kulturasport@mag-ul.cz | telefon: 475 271 661



CVIČENÍ PRO SENIORY ZDARMA
50 minut s instruktorem
SRAZ VŽDY V MĚSTSKÝCH SADECH
NA LOUČE ZA ALTÁNKEM
6. 10. – 24. 11. 2017
KAŽDÝ PÁTEK
od 14:00 hod.

Program je vhodný pro začátečníky, s sebou ručník a pítí.

kulturasport@mag-ul.cz | telefon: 475 271 661



Jak cvičíme?

- ▶ Struktura hodiny s dětmi:
 - ▶ 10-15 minut - zahřívací a protahovací kolečko
 - ▶ 5-10 minut - cvičení (nejčastěji balanční)
 - ▶ 20-30 minut - hra
 - ▶ 10-15 minut - závěrečné protažení
- ▶ Hrajeme si rádi... 😊
 - ▶ Opičí dráha
 - ▶ Sprinty, slalomy, běhání
 - ▶ Hry s míčem či létajícími talíři
 - ▶ Hry s bublifukem
 - ▶ Slackline
- ▶ Cvičení se seniory probíhá samozřejmě odlišně - zdravotní cvičení + lehké posilování všech svalových partií s důrazem na správné provádění cviků



Získané zkušenosti

- ▶ I když to na první pohled nevypadá - děti jsou velmi široká skupina - od těch, co se teprve naučili chodit až po pubertáky
- ▶ Hledání stále nových prostředků, jak zaujmout
- ▶ Nutné vyvážit „reálné“ cvičení s hrami
- ▶ Upřímná a okamžitá zpětná vazba
- ▶ Ukočirování kolektivu občas stojí za to 😊
- ▶ Za výkon očekávaní odměny
- ▶ Na podzim výrazně nižší účast
- ▶ Pozitivní zpětná vazba jak od rodičů, tak od městského obvodu
- ▶ Velká vděčnost ze strany seniorů



Propagace

- ▶ Web MO
- ▶ Sociální síť města a MO
- ▶ Městské noviny
- ▶ Rozdávání letáků
- ▶ Informace v domovech pro seniory
- ▶ Využití Rady pro seniory
- ▶ Využití vznikající databáze rodičů cvičících dětí

The screenshot shows the website 'Portál pro volný čas Ústí nad Labem'. The main content area features a promotional flyer for 'Parky v pohybu' (Parks in Motion). The flyer includes the following text:

Parky v pohybu cvičí s dětmi

CVIČENÍ PRO DĚTI ZDARMA
50 minut s instruktorem

SRÁZ VZDY NA SLUŽEČNÉ PLÁZI
V CENTRÁLNÍM PARKU NA SEVERNÍ TERASE

16. 5. – 27. 6. 2017

KAŽDE ÚTERÝ
od 16:30 hod.

Program je vhodný pro začátečníky, i sebou můžete a jít!
Dělehat děti v doprovodu zájmového pedagoga

Střezovněmimog ulice 3 telefon: 475 221 001

The flyer also features a logo with a double-headed arrow and the text 'PARKY V POHYBU' and a list of logos at the bottom, including the city of Ústí nad Labem and various sports organizations.

No a jak dál?

- ▶ S cvičením určitě nekončíme! 😊
- ▶ Vyladíme termíny...
- ▶ Zvýšíme propagaci po letních prázdninách...
- ▶ Budeme hledat instruktora pro seniory...
- ▶ ...a realizovat další nápady!





Děkujeme za pozornost
a cvičte s námi! 😊

Terka Limburská (tereza.limburska@mag-ul.cz)

Jirka Starý (jiri.stary@mag-ul.cz)