



SPEKTRUM - Centrum primární prevence

Žižkova 300/16 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 563 034 002 | mobil: 774 419 047

| e-mail: spektrum.prevence@kolping.cz

www.spektrum.kolping.cz

Tisková zpráva, 28. 8. 2016

Netradiční jídla z luštěnin chutnala malým i velkým

V pátek 26. srpna proběhl v areálu na Farských humnech devátý ročník preventivní a sportovní akce Rozhodni se sám, která se letos nesla v duchu zdravého jídla a pohybu. Stovky rodičů, prarodičů a dětí vyzkoušely sportovní aktivity, ochutnaly množství neobvyklých jídel z luštěnin nebo využily dalšího doprovodného programu.

Akci každoročně organizuje **Kolpingovo dílo České republiky, Centrum primární prevence Spektrum, Rodinné centrum Srdíčko a Atletického oddílu TJ Nové Město na Moravě**. Letošní podtitul **Zdravě jím, zdravě se hýbu**, vznikl jako reakce organizátorů na ustanovení OSN, která vyhlásila letošní rok **Mezinárodním rokem luštěnin**.

„U našeho stánku proto mohli příchozí ochutnat nejrůznější pokrmy z méně známých druhů luštěnin. Překvapilo nás, jak chutnaly například celerové placky s tempehem nebo lívanečky z Hrašky. Také smažená cizrna, která může být vhodnou náhradou nezdravých pamlsků, měla velký úspěch,“ vysvětluje Kateřina Bukáčková, výživová poradkyně. „Daly jsme také mnoho rad k méně obvyklému způsobu úpravy luštěnin – klíčení. Klíčené luštěniny jsou velmi chutné a nutričně se rovnají superpotravinám,“ dodává její kolegyně Simona Šafránková.

O zdravý sport a pohyb se na akci postarala **Tělovýchovná jednota Nové Město na Moravě**. Série závodů s názvem **Běh Farskými humny** zahájily nejmenší děti, běželi také rodiče s kočárky a školáci. *„Účastníci dostali od našich sponzorů pěkné ceny, které jim předal patron akce Lukáš Kourek, mistr České republiky v přespolním běhu a odchovanec našeho atletického oddílu,“* dodává **Petr Hubáček, trenér atletického oddílu Tělovýchovné jednoty Nové Město na Moravě**.

Areál Farských humen byl po celý pátek plný také dalších doprovodných aktivit. U stánku **Rodinného centra Srdíčko** byly dětem k dispozici kreativní dílny a hrací koutek s igračky dalšími hrami od firmy Efko-karton nebo skákací hrady. Starší děti mohly lézt na horolezeckou stěnu, vyzkoušet si chůzi s opileckými brýlemi nebo se projet na lodičkách po řece Sázavě.

Za podporu a spolupráci děkujeme Městu Žďár nad Sázavou, Kraji Vysočina, firmě VHS Bohemia, Autocentr Hudec, Všeobecné zdravotní pojišťovně, Pekařství Řečice, SZŠ a VOŠ Žďár nad Sázavou, Žďárskému průvodci, Hit Rádiu Vysočina, Autoškole Vysočina, prodejně TOP-VITAL, rehabilitaci Ing. Martině Šilerové, Přístavu vodních skautů Racek, Rugby Clubu Titáni Nové Město na Moravě, Výchovnému ústavu VM pobočka Žďár n. S., dobrovolníkům z centra Kambala a firmám Efko – karton, Hraška a Country life.

KOLPING.CZ

Zařízení provozuje Kolpingovo dílo České republiky z.s.

náměstí Republiky 286/22 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 566 585 010 | e-mail: kolping@kolping.cz | IČ: 43379729



SPEKTRUM - Centrum primární prevence

Žižkova 300/16 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 563 034 002 | mobil: 774 419 047

I e-mail: spektrum.prevence@kolping.cz

www.spektrum.kolping.cz

Mgr. Petra Nováčková

vedoucí Spektra, centra primární prevence

M: 774 419 047

E: spektrum.prevence@kolping.cz

Akce Rozhodni se sám probíhá každý rok na konci letních prázdnin. Zaměřuje se vždy na některé z témat primární prevence rizikového chování dětí a mládeže ve školních kolektivech a v životě mladé generace vůbec - např. 2013 Bezpečně v dopravě, 2014 a 2015 Bezpečně na síti I a II. Každý ročník má svého patrona z řad známých osobností - Ben Cristovao, Jarmila Kratochvílová, Ján Svorada. Organizátory akce je Kolpingovo dílo ČR z.s., Centrum primární prevence Spektrum, Rodinné centrum Srdíčko a TJ Nové Město na Moravě. Více na www.rss.kolping.cz.

Centrum primární prevence Spektrum

Realizuje komplexní a dlouhodobé programy primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování. Tyto programy jsou vytvořeny na základě soudobých poznatků o efektivitě preventivního působení s důrazem na přiměřenost dané věkové skupině dětí. Cílem těchto programů s dětmi a mladými lidmi je předcházet problémům spojených s rizikovým chováním nebo tyto problémy oddálit do co nejpozdějšího věku. Prostředkem k oddálení je podpora zdravého životního stylu, rozvoj sociálních dovedností a posilování pozitivních mezilidských vztahů.

Centrum primární prevence v roce 2015 spolupracovalo s **3 899 dětmi v rámci 198 programů primární prevence na všech čtyřech základních školách ve Žďáru a dvou středních školách na Žďánsku a na osmi základních školách a dvou středních školách na Havlíčkovobrodsku**. Centrum provozuje Kolpingovo dílo ČR z.s. Více na <http://www.spektrum.kolping.cz/>.

Atletický oddíl Tělovýchovné jednoty Nové Město na Moravě

Funguje přes 30 let a vychovává ke kladnému vztahu k pohybu děti od 5 let. Duo trenérů Petr Hubáček ml. a st. patří k nejlepším v republice, což dokazují výsledky řady úspěšných reprezentantů, kteří se pohybují ve špičce české atletiky. Mezi ně patří i **Lukáš Kourek, patron letošního ročníku** (narozen 4. 3. 1988, v r. 2003 mistr ČR na trati 1.500 m, v r. 2007 juniorský mistr ČR v běhu na 10.000 m s časem 30:43, dvojnásobný účastník ME v přespolním běhu. Osobní rekordy: 1500m za 3:43, 3000m – 8:03, 5000m – 14:09, 10 000m – 30:31).

Výživové poradkyně

Mgr. Kateřina Bukáčková, 603 117 483, agape-poradna@email.cz, www.agape-poradna.cz. a Bc. Simona Šafránková.