

Ohlédnutí za Týdnem zdraví



**Týden plný péče, prevence, vzdělávání,
pohybu a setkávání**



14.–19. září 2026

Přinášíme ohlédnutí za Týdnem zdraví v MČ Praha 22, který i letos spojuje seniory, děti, školy, odborníky, místní organizace a širokou veřejnost. Společně jsme prožili dny plné inspirace, nových poznatků, pohybu, tvořivosti a přátelských setkání.



**PREVENCE
A ZDRAVÍ**



**VZDĚLÁVÁNÍ
A INSPIRACE**



**SETKÁVÁNÍ
A KOMUNITA**



**POHYB
A AKTIVNÍ ŽIVOT**

*Zdravá obec,
zdravé vztahy,
zdravý život*



*Malé kroky,
velké změny*

Mgr. Zdeňka Žaludová

vedoucí Odboru sociálních věcí a zdravotnictví
MČ Praha 22, koordinátorka Týdne zdraví



Děkujeme všem,

kterí byli součástí Týdne zdraví MČ Praha 22 – účastníkům, partnerům, školám, organizacím, odborníkům, dobrovolníkům i všem, kteří přispěli svou energií a nápady.

Reportáž, fotografie a ohlédnutí za jednotlivými dny.

Zdravá obec, zdravé vztahy, zdravý život



Týden zdraví připomněl, co je v životě skutečně důležité

Ohlédnutí za týdnem plným péče, prevence, vzdělávání, pohybu a setkávání

Ve dnech 14.–19. září 2026 proběhl v Praze 22 Týden zdraví pod mottem „Zdravá obec, zdravé vztahy, zdravý život“. Akce propojila seniory, děti, školy, odborníky, místní organizace i širokou veřejnost.

Zdraví jsme vnímali nejen jako péči o tělo, ale i jako mezilidské vztahy, psychickou pohodu, prevenci, možnost říci si o pomoc a pocit sounáležitosti. Týden zdraví ukázal, že když táhneme za jeden provaz, dokážeme společně vytvářet zdravější, spokojenější a laskavější komunitu.

*Malé kroky,
velké změny* 

Týden v kostce

PONDĚLÍ
14. 9. 2026



- Masáže pro seniory
- Den otevřených dveří PONTE D22
- Tísňová péče
- Přednáška Zdravě spolu
- Prevence a očkování
- Setkání s lékaři

ÚTERÝ
15. 9. 2026



- Poradenské centrum pro všechny
- Kariérní poradna RESTART pro ženy
- Ortoservis
- Mobilní sprcha
- Měření tlaku a cukru

STŘEDA
16. 9. 2026



- Program RUBIKON pro ZŠ Jandusů a ZŠ U Obory
- Přednáška Lékařů bez hranic
- Kavárna pro duši

ČTVRTEK
17. 9. 2026



- Prevence melanomu
- Měření tlaku a cukru
- Sportovní olympiáda SENIOŘI V AKCI

PÁTEK
18. 9. 2026



- Poradenské centrum
- Představení služby ESET Help
- Odborná pomoc v oblasti duševního zdraví

SOBOTA
19. 9. 2026



- Zpívání na schodech



Pondělní setkání v DPS II – čas pro povídání, rady i nová přátelství.



Středeční program RUBIKON v Divadle U22 zaujal žáky i pedagogy.



Úterní poradna RESTART pro ženy nabízela podporu a nové možnosti.



Tvorivost a radost – mandaly, které vznikly během týdne.

„Zdraví je také mít někoho rád, mít s kým se setkávat, vzpomínat a smát. Když žijeme zdravě spolu, nikdo sám nezůstane.“



ZDRAVĚ SPOLU

Báseň pro seniory z MČ Praha 22

Zdravá obec, zdravé vztahy, zdravý život



PRAHA 22
MÍSTO, KDE SE ŽÍJE LÉPE

Pondělí a úterý: podpora, péče a pomoc na dosah

První dny Týdne zdraví patřily seniorům, poradenství i praktické pomoci



Pondělí 14. 9. 2026



Přednáška a diskuse v DPS II přinesly spoustu zajímavých témat.



Setkání seniorů v přátelské atmosféře – prostor pro sdílení i nové kontakty.

Pondělní program byl zaměřen především na seniory. Dopoledne nabídlo masáže pro seniory, den otevřených dveří PONTE D22 a informace o odlehčovací službě.

Odpoledne následovala přednáška o tíšňové péči, setkání „Zdravě spolu“ zaměřené na vztahy, samotu a vzájemnou pomoc, dále přednáška o prevenci a očkování a neformální setkání s lékaři a pracovníky ve zdravotnictví.

Zdraví má i sociální a emocionální rozměr. Senioři od nás dostali jasný vzkaz, že nejsou sami a že jsou pro naši komunitu důležití. Jejich zkušenosti, příběhy a vzájemná podpora dělají z Prahy 22 lepší místo pro život.

“

Zdraví je také mít někoho rád, mít s kým se setkávat, vzpomínat a smát.



Zdravě spolu – báseň pro seniory z MČ Praha 22

Senioři jsou důležití

Úterý 15. 9. 2026



Úterý otevřelo Poradenské centrum MČ Praha 22 veřejnosti a představilo jeho pomoc, podporu a poradenství. Dopoledne probíhala kariérní poradna RESTART pro ženy s Kateřinou Kaňokovou, určená ženám po rodičovské dovolené, ženám 50+ i těm, které uvažují o změně směru. Účastnice získaly cenné rady, praktické tipy i individuální podporu.

Odpoledne v DPS II zástupci Ortoservisu představili zdravotnické a kompenzační pomůcky, lidé si mohli prohlédnout i mobilní sprchu a získat praktické rady pro každodenní život. Součástí dne bylo také měření krevního tlaku a hladiny cukru.

Velký zájem a otevřená atmosféra ukázaly, že pomoc, poradenství a praktická podpora mají v naší městské části své důležité místo.



PORADENSTVÍ A PODPORA

Nové možnosti a nové začátky



PRAKTICKÁ POMOC

Zdravotnické a kompenzační pomůcky



PREVENCE A ZDRAVÍ

Měření tlaku a cukru



ÚTERÝ 15. 9. 2026 | 9:00–12:00



Děkujeme všem účastníkům, lektorům, zdravotníkům i partnerům za otevřenost, praktické rady a milou atmosféru.

Společně pro zdravější Prahu 22

Zdravá obec, zdravé vztahy, zdravý život



PRAHA 22
MÍSTO, KDE SE ŽÍJE LÉPE

Středa a čtvrtek: prevence, vzdělávání a radost z pohybu

Program pro školy i mezigenerační setkání ukázaly, že zdraví souvisí se vztahy, odpovědností a společným prožitkem

STŘEDA
16. 9. 2026



Středeční dopoledne patřilo žákům ZŠ Jandusů a ZŠ U Obory. V Divadle U22 pro ně RUBIKON Centrum připravilo program o předsudcích, odpovědnosti a důsledcích rozhodnutí.

Žáci se dozvěděli, s jakými překážkami se lidé po výkonu testu setkávají při hledání práce, bydlení a návratu do běžného života. Program připomněl, že chyba nemusí člověka navždy definovat a že důležitá je druhá šance, převzetí odpovědnosti a ochota ke změně.

Středu doplnila přednáška Lékařů bez hranic a Kavárna pro duši.

Předsudky, odpovědnost a cesta zpátky

RUBIKON Centrum otevřelo se žáky důležitá životní témata



Diskuse s odborníky otevřela důležitá témata a podpořila otevřený dialog.



Program zaujal žáky základních škol z Prahy 22.

ČTVRTEK
17. 9. 2026



Čtvrteční dopoledne nabídlo prevenci melanomu a měření tlaku a cukru, odpoledne pak jubilejní 10. ročník mezigenerační sportovní olympiády SENIOŘI V AKCI.

Zapojilo se přibližně 50 seniorů, 12 klientů Alzheimer centra a kolem 30 dětí ze ZŠ Jandusů. Deset stanovišť a deset disciplín přinesly nejen pohyb, ale hlavně radost, spolupráci, povzbuzování a pocit sounáležitosti. Největším vítězstvím ale nebyly body, ale společný zážitek a propojení generací.

Jubilejní olympiáda SENIOŘI V AKCI propojila generace

Deset let, deset disciplín a jedna společná radost



Sportovní disciplíny přinesly radost a propojily všechny generace.



Společné puzzle ukázalo, že každý máme svůj důležitý dílek.

Děkujeme všem seniorům, dětem, klientům Alzheimer centra, pedagogům, partnerům i organizátorům za krásný den plný pohybu, lidskosti a radosti.

Zdravá obec, zdravé vztahy, zdravý život



Pátek, sobota a závěrečné ohlédnutí

Poradenské centrum, podpora duševního zdraví, společné zpívání a drobné aktivity pro radost a zklidnění

Pátek 18. 9. 2026

Páteční program se nesl ve znamení Poradenského centra MČ Praha 22 a představení služby ESET Help.

Od 12 hodin se v Poradenském centru představila služba ESET Help a možnosti odborné pomoci v oblasti duševního zdraví.

Je důležité vědět, kam se v případě potřeby obrátit a že pomoc a podporu není třeba zvládat sám.



- Poradenské centrum
- Představení služby ESET Help
- Odborná pomoc v oblasti duševního zdraví

Sobota 19. 9. 2026

Týden zdraví symbolicky uzavřelo „Zpívání na schodech“ v DPS II.

Společné zpívání připomnělo, že vedle odborných informací a prevence jsou pro zdravý život důležité také radost, blízkost a mezilidské vztahy.



Mandaly pro radost a zklidnění

Zaměstnanci úřadu si během Týdne zdraví mohli vybarvit mandaly s motivem MČ Praha 22. Tato drobná aktivita podpořila tvořivost, chvíli zastavení, soustředění a psychohygienu.

Mandaly se postupně proměnily v pestrou společnou galerii, která symbolicky připomněla, že péče o zdraví může mít i podobu malých každodenních kroků.



Tvořivost je také péče o zdraví



Děkujeme

Děkujeme všem účastníkům, partnerům, školám, odborníkům, dobrovolníkům i kolegům, kteří se do Týdne zdraví zapojili. Společně jsme ukázali, že zdravá obec vzniká tam, kde se lidé znají, všímají si jeden druhého a dokážou si podat pomocnou ruku.

Praha 22 – místo, kde se žije lépe.

Děkujeme, že jste byli u toho

Zdravá obec, zdravé vztahy, zdravý život