

Představujeme účinkující na Štramberském týdnu zdraví ...

Příspěvky v bloku "Zaměřeno na děti" si připravili:

*** Mgr. Eva Havlíková: Péče o miminko v prvních měsících**

Narodila se a žije ve Znojmě. Vystudovala fyzioterapii na FTK UP v Olomouci. Pracovala v Dětském centru ve Znojmě, ale protože ji okouzila metoda Ludmily Mojžíšové a přála si věnovat se ženám, které mají potíže v oblasti pánevního dna, založila si v r. 2015 svoji soukromou praxi. Navázala spolupráci s gynekologicko-porodnickým oddělením ve Znojmě a nyní má praxi zaměřenou výhradně jen na fyzioterapii žen a dětí.

***Mgr. Hana Vanátová: Novopečená maminka očima fyzioterapeutky**

Je magistrou fyzioterapie, magisterskou část vystudovala na FTK v Olomouci, bakalářskou absolvovala na LF MU v Brně. Už 10 let má v Brně ambulanci fyzioterapie, kde se posledních cca 6 let věnuje hlavně fyzioterapii těhotných žen a maminek po porodu. Jejím největším posláním je péče o jizvy po porodu, šíří povědomí o tom, že jizva po nástřihu či ruptuře nemusí bolet, není to ta "daň za děti".

*** MUDr. Barbora Rothscheinová: Páteř v ose**

Vystudovala LF v Brně obor Všeobecné lékařství v roce 1996. Poté pracovala na Dětském oddělení v Nemocnici v Novém Jičíně a dokončila atestaci v oboru pediatrie. Od roku 2007 působí na dětském oddělení ve Zdravotním středisku ve Štramberku.

*** Mgr. Martina Tesařová: Specifické poruchy učení u dětí**

Vystudovala UP v Olomouci obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogiku, poté začala pracovat jako kurátor pro děti a mládež na Oddělení sociálně-právní ochrany dětí na Městském úřadě Praha 3. Po přestěhování zpět do Kopřivnice pracovala jako učitelka na malotřídní základní škole. Nyní je s druhým dítětem na rodičovské dovolené, během které se začala intenzivně věnovat tématu specifických poruch učení, hlavně dyslexii, předškolní přípravě, čtenářství u dětí apod.

*** Mgr. Ivana Mutinová: Zvládání emocí u dětí**

Narodila se a žije v Novém Jičíně. Vystudovala UP v Olomouci, obor Speciální pedagogika. Začala učit na zvláštní škole a později děti v dyslektické třídě. Protože jen speciálně pedagogické metody u dětí s dyslexií nezabíraly, hledala, jak jim pomoci i jinak. V roce 1997 jí přišla do cesty metoda kineziologie. Na její cestě za poznáním prošla tréninkem hlubinné aberaktivní terapie, zabývala se reflexní terapií, terapií ve Snoezelenu, bazální stimulací. V současné době pracuje na základní škole jako školní speciální pedagog s dětmi s poruchami učení a také nadále dělá terapie pomocí metody kineziologie.

*** RBP, zdravotní pojišťovna: Resuscitace dítěte**

Je největší regionální zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou v České republice. Reguluje přes 427 tisíc pojištěnců. Zajišťuje služby pro 70 tisíc plátců a 13 tisíc lékařů a zdravotnických zařízení. Klientům je k dispozici na 42 kontaktních místech. RBP je členem Svazu zdravotních pojišťoven.

Příspěvky v bloku "Lidské tělo" si připravili:

*** Mgr. Petra Milichová: Mýty a legendy o lidském těle**

Vystudovala magisterské studium na UP v Olomouci obor Fyzioterapie a Sportovní management. Již v době studia pracovala na Rehabilitaci u Anny Mikšíkové ve Štramberku. Od roku 2012 provozuje vlastní FyziRelaxCentrum ve Štramberku, kde jsou kromě služeb z oblasti fyzioterapie nabízeny služby masérské, rekondiční, regenerační, skupinová i individuální cvičení. Absolvovala odborné stáže, kurzy a semináře a stále se odborně rozvíjí. Věnuje se přednáškové činnosti a akcím určeným i široké veřejnosti.

*** MUDr. Pavla Hreňová: Vysoká hladina cholesterolu**

Narodila se v Novém Jičíně, nyní bydlí a pracuje ve Frýdku-Místku, vystudovala Lékařskou fakultu v Hradci Králové. Nejprve pracovala na interním oddělení a v ambulanci praktického lékaře v Nemocnici ve Frýdku-Místku. Nyní je na rodičovské dovolené a na částečný úvazek pracuje v soukromé ambulanci pro praktického lékaře ve FM.

*** Mgr. Kristýna Malinowská: Ovládneš svůj cholesterol?**

Pochází z Kopřivnice. Před 7 lety absolvovala Masarykovu univerzitu v Brně, kde na Lékařské fakultě studovala bakalářský a navazující magisterský obor "Nutriční specialista". Od té doby se věnuje soukromé poradenské činnosti. Vzhledem k tomu, jak je naše tělo složité a zajímavé, je pro ni jeho poznávání spojené s pomocí lidem vysněnou prací.

*** MUDr. Tomáš Doubek: Artróza velkých kloubů a současné trendy v léčbě**

Pochází a pracuje v Olomouci. Aktuálně pracuje jako ortoped ve FN v Olomouci a působí jako lékař mládeže v SK Sigma Olomouc. Dochází také do ambulaní v Prostějově (Centrum zdraví) a v Olomouci (Neosportclinic).

*** Mgr. Kristýna Malinowská: Hýbej stravou i svými klouby**

Pochází z Kopřivnice. Před 7 lety absolvovala Masarykovu univerzitu v Brně, kde na Lékařské fakultě studovala bakalářský a navazující magisterský obor "Nutriční specialista". Od té doby se věnuje soukromé poradenské činnosti. Vzhledem k tomu, jak je naše tělo složité a zajímavé, je pro ni jeho poznávání spojené s pomocí lidem vysněnou prací.

*** Družstvo Viktorina Loca: Dobrou chuť s Družstvem Viktorina Loca**

Družstvo bylo založeno v roce 2017, kdy byl zároveň otevřen i bezobalový obchůdek na ul. Politických vězňů v Příboře. V roce 2018 i 2019 se zúčastnili se svými dobrotami z lokálních surovin Štramberského dne zdraví. Od roku 2020 provozují také kuchyni Papa loca. V témže roce obdrželi za své aktivity Cenu hejtmana.

***Oční centrum Gemini: Zaměřeno na oči**

První oční klinika byla založena MUDr. Pavlem Stodůlkou, Ph.D. v roce 2003 ve Zlíně. Jeho představou bylo vytvoření moderní oční kliniky, kde se budou potkávat nejnovější přístroje a postupy s obětavou péčí lékařů a zdravotních sester. Od roku 2003 ošetřili na klinikách Gemini už tisíce klientů.

*** RBP, zdravotní pojišťovna: Resuscitace dospělého**

Je největší regionální zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou v České republice. Registruje přes 427 tisíc pojištěnců. Zajišťuje služby pro 70 tisíc plátců a 13 tisíc lékařů a zdravotnických zařízení. Klientům je k dispozici na 42 kontaktních místech. RBP je členem Svazu zdravotních pojišťoven.

Příspěvky v bloku "V dobré náladě" si připravili:

*** Mgr. Petra Milichová: Pohybem k dobré náladě**

Vystudovala magisterské studium na UP v Olomouci obor Fyzioterapie a Sportovní management. Již v době studia pracovala na Rehabilitaci u Anny Mikšíkové ve Štamberku. Od roku 2012 provozuje vlastní FyziRelaxCentrum ve Štamberku, kde jsou kromě služeb z oblasti fyzioterapie nabízeny služby masérské, rekondiční, regenerační, skupinová i individuální cvičení apod. Absolvovala odborné stáže, kurzy a semináře a stále se odborně rozvíjí. Věnuje se přednáškové činnosti a akcím určeným široké veřejnosti.

*** Hudební trio dobré nálady: hudební doprovod**

Uskupení amatérských hudebnic z blízkého okolí Štamberka, kterým je hudba koníčkem dělá jim radost. Pokud tuto radost mohou sdílet s posluchači, je o to větší. Představí se housle, příčná flétna a klávesy.

*** PhDr. Stanislava Podžorná: Emoce a relaxace**

Profese poradenského psychologa ji přivedla do úzkého kontaktu s lidmi ať už v poradenské praxi v pozici psychologa pedagogicko-psychologické poradny či speciálního pedagogického centra, školního psychologa nebo lektora aplikované psychologie v oblasti firemního vzdělávání. A byla to právě dovednost relaxace, která se setkávala u malých i velkých s dobrým přijetím. Proto nám ji také nabízí, byť neobvyklou formou, a přeje nám "ať slouží".

*** Ing. Marcela Roflíková MBA: Mindfulness - všímavost pro každého**

Je zakladatelkou Českého mindfulness institutu, lektorkou mindfulness, spoluautorkou knihy Mindfulness pro každého (Grada, 2020). Pomáhá lidem nacházet cestu k žití v přítomném okamžiku, a tím plně využívat jejich potenciál. Učí mindfulness, včetně programu MBSR, pro firmy sestavuje programy na míru. Má laskavý a hravý způsob učení mindfulness. Baví ji lidem říkat „dovolte si teď nedělat nic“ a „buďte k sobě laskaví“. A ráda je přítomna tomu, co tyto dvě věty způsobují.

*** Ing. Zdeněk Michálek: Jak být v pohodě**

Je jednatelem firmy HM PARTNERS, která se zaměřuje na rozvoj lidí a organizací. Působí jako konzultant s dvacetiletou praxí v oblasti rozvoje lidí a organizací, certifikovaný kouč a mentor. Je také poradcem pro zavádění britského standardu We invest in People a Evropským patentovým zástupcem s 40 lety praxe v automotive.

*** KeKafi - Magda Jedličková: Mlsání nejen KeKafi**

Žije a pracuje v Bludovicích u Nového Jičína. Během rodičovské dovolené začala s dobrovolnickou prací v RC Provázek. Následně převzala zodpovědnost za chod herničky s kavárnou. Pracovala jako provozní a láska ke kávě a kavárenskému prostředí ji dovedla k nápadu pojízdného stánku s kávou a pečení dezertů.

Příspěvky v bloku "Bud'me aktivní" si připravili:

*** Mgr. Veronika Johánková: Jóga v těhotenství**

Je lektorkou jógy. Prostřednictvím těhotenské jógy a poporodní jógy už 5 let ladí harmonii dvou duší na jógamatce a dodává ženám jistotu po tělesné i duševní stránce. Provádí ženy na devítiměsíční cestě plné dobrodružství a sebepoznání, sdílí všechny radosti i starosti a krůček za krůčkem bourá strachy a předsudky. Je autorkou on-line kurzu těhotenské jógy Dvě duše na jógamatce.

*** Mgr. Petra Milichová: Cvičení pro nejmenší**

Vystudovala magisterské studium na UP v Olomouci obor Fyzioterapie a Sportovní management. Již v době studia pracovala na Rehabilitaci u Anny Mikšíkové ve Štramberku. Od roku 2012 provozuje vlastní FyziRelaxCentrum ve Štramberku, kde jsou kromě služeb z oblasti fyzioterapie nabízeny služby masérské, rekondiční, regenerační, skupinová i individuální cvičení. Absolvovala odborné stáže, kurzy a semináře a stále se odborně rozvíjí. Věnuje se přednáškové činnosti a akcím určeným široké veřejnosti.

*** Jana Staňová: Aktivní cvičení 6+**

Pochází ze Štramberka. Od roku 2020 pracuje ve FyziRelaxCentru ve Štramberku na pozici zdravotní masérky. Kromě klasických masáží se také věnuje reflexní terapii lymfatického systému, masáží lávovými kameny apod. Vede také skupinová cvičení dětí od 6 let.

*** Mgr. Petra Milichová: Procvičíme krk a paže, Cvičení proti bolestem zad**

Vystudovala magisterské studium na UP v Olomouci obor Fyzioterapie a Sportovní management. Již v době studia pracovala na Rehabilitaci u Anny Mikšíkové ve Štramberku. Od roku 2012 provozuje vlastní FyziRelaxCentrum ve Štramberku, kde jsou kromě služeb z oblasti fyzioterapie nabízeny služby masérské, rekondiční, regenerační, skupinová i individuální cvičení. Absolvovala odborné stáže, kurzy a semináře a stále se odborně rozvíjí. Věnuje se přednáškové činnosti a akcím určeným široké veřejnosti.

*** Bc. et Bc. Barbora Valná: Možnosti sportování ve Štramberku**

Pracuje na pozici vedoucí oddělení kultury, sportu, volného času a cestovního ruchu na Městském úřadě ve Štramberku.