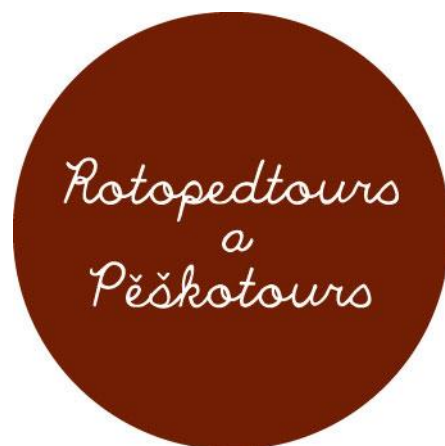


Rotopedtours a Pěškotours 2015



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ



**Věk ani zdravotní stav nerozhoduje, když chcete udělat něco dobrého pro své zdraví!
V říjnu se čeští senioři opět vydají na rotopedech nebo pěšky kolem světa!**

Národní síť podpory zdraví s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví ČR a Nadace Krása pomoci Taťány Kuchařové již po deváté organizují celorepublikovou podzimní kampaň pro seniory pod názvem **Rotopedtours a Pěškotours**.

Cílem je povzbuzení seniorů k pravidelnému pohybu a aktivitě, zvýšení jejich sebejistoty i obecná podpora zdraví. Chceme připomenout, že s přibývajícím věkem aktivní život nekončí a v celé ČR nabídnout seniorům především vyšších věkových skupin akci, která podněcuje k celoročnímu pohybu.

Vlastní podstata Rotopedtours a Pěškotours je jednoduchá: každý přihlášený účastník si sám nebo s pomocí sociálních pracovníků či rodinných příslušníků po celý říjen denně zaznamenává výkony v chůzi nebo jízdě na kole či rotopedu, motomedu, šlapátku apod. Současně si všichni účastníci v komunitě (Domov pro seniory, denní stacionář, klub seniorů apod.) sčítají najeté a nachozené metry a kilometry s cílem, aby jejich skupina došla nebo došla co nejdále. Třikrát do měsíce hlásí každá skupina či jednotlivec své výsledky organizátorům, a ti pak zpětně informují všechny zúčastněné o výsledcích všech účastníků z celé republiky.

Akce rozhodně nemá soutěžní charakter - pro někoho, kdo k pohybu potřebuje berle, chodítka nebo jiné pomůcky, je stejným úspěchem překonat třeba i deset metrů jako pro jiného deset kilometrů. Každý, kdo poctivě chodí či jezdí, po měsíci sám na sobě pozná, že je i ve vysokém věku možné zlepšit pohybové dovednosti, zvýšit kondici, cítit se lépe a jistěji.
Vítězem se tak stane každý účastník.

V průběhu kampaně probíhá v domovech a centrech **setkávání účastníků s lektory, a to 2x v každém z domovů**. Setkání jsou zaměřena nejen na motivaci k účasti, ale například také na trénování paměti. Po skončení kampaně následují ve všech seniorských zařízeních slavnostní předávání diplomů účastníkům.

K Rotopedtours a Pěškotours se každoročně přidává víc a víc seniorů. V roce 2014 to bylo již přes 2000 dam a pánů ze 76 domovů, klubů či stacionářů a přibývají i jednotlivci. Vloni všichni společně ušli a ujeli 93 216,7 kilometrů. To je tolik, jako by objeli a obešli 2x zeměkouli po rovníku a přidali ještě kousek navíc. Každý účastník tak průměrně zvládl více jak 45 kilometrů za měsíc. Kampaň je ojedinělá svým rozsahem, a to nejen v ČR, ale i v Evropě. Podle našich informací není nikde organizován projekt, jehož by se koordinovaně účastnily desítky domovů pro seniory, seniorských klubů, stacionářů a jiných center s více jak

tisícem aktivních účastníků a řadou doprovodných akcí. Naším letošním cílem je získat 2500 aktivních chodců a jezdců.

Ke kampani patří také podpora a záštita souvisejících akcí, které si u příležitosti Rotopedtours a Pěškotours organizují samy domovy nebo seniorské kluby či města. Průběžné sčítání všech výsledků a aktuální informace jsou k dispozici na webu <http://nspz.cz>

Jakkoliv je podstata kampaně jednoduchá, složitá je naopak koordinace v rámci celé ČR. Všem partnerům, pracovníkům domovů pro seniory, vedoucím seniorských klubů i lektorům tak patří velký dík, protože bez jejich pomoci by nebylo možné akci zorganizovat.

Národní síť podpory zdraví, z.s.

Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10, www.nspz.cz

Národní síť podpory zdraví je nezávislá dobrovolná nezisková organizace s celostátní působností. Členy jsou především zdravotničtí pracovníci různých odborností s dlouhodobými zkušenostmi v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí. Náplní činnosti jsou aktivity v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí. Organizace dbá o to, aby metody a postupy práce vycházely ze současné úrovně vědeckého poznání.

Sponzoři a partneři Rotopedtours a Pěškotours 2015:

Ministerstvo zdravotnictví ČR – dotační program Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2015, č. projektu 10540, www.mzcr.cz



Nadace Krása pomoci Taťány Kuchařové – www.krasapomoci.cz



Další partneři:

Státní zdravotní ústav, Zdravá Vysočina, o.s., Tropico s.r.o., Drana Catering s.r.o.

