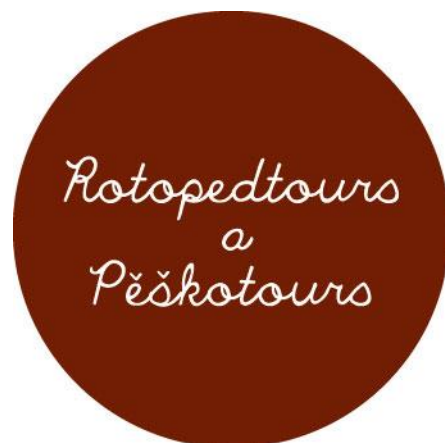


## Tisková zpráva 2

### Rotopedtours a Pěškotours 2015



NÁRODNÍ SÍŤ  
PODPORY ZDRAVÍ



### Dokázali jsme to!

#### Čeští senioři opět vytvořili nový rekord a v říjnu zdolali na rotopedech a ušli pěšky více jak 100 tisíc kilometrů!

Udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu a udělat něco pro své zdraví i náladu. To je hlavní cíl podzimní akce pro seniory, kterou letos již po deváté organizovala nezisková organizace Národní síť podpory zdraví. Vlastní podstata Rotopedtours a Pěškotours je jednoduchá: každý přihlášený účastník si sám nebo s pomocí rodinných příslušníků či sociálních pracovníků po celý říjen denně zaznamenává výkony v chůzi nebo jízdě na kole či rotopedu, motomeđu, šlapátku apod. Současně si všichni účastníci v komunitě (Domov pro seniory, klub seniorů, denní stacionář apod.) sčítají najeté a nachozené metry a kilometry s cílem, aby jejich skupina došla nebo dojela co nejdále. Třikrát do měsíce hlásí každá skupina či jednotlivec výsledky organizátorům, a ti pak zpětně informují všechny zúčastněné o výsledcích všech účastníků z celé republiky.

#### Letošní 9. ročník byl ve znamení mnoha rekordů:

- 2128 ÚČASTNÍKŮ
- 90 SENIORSKÝCH DOMOVŮ, KLUBŮ, STACIONÁŘŮ a CENTER Z 11 KRAJŮ REPUBLIKY + 5 SAMOSTATNÝCH ÚČASTNÍKŮ
- UJETO: 33 222 km
- NACHOZENO: 67 530 km
- **CELKEM: 100 752 km**

*„Nejde o rekordy, ale o radost z pohybu a z pozitivních zážitků při společných setkáních. Přesto je letošní ročník v každém ohledu výjimečný“,* potvrdila Kateřina Janovská, která je hlavní organizátorkou akce. A dodala: *„Ještě nikdy se našim účastníkům nepodařilo společně zdolat hranici 100 tisíc kilometrů. Cílem bylo v minulých letech překonání vzdálenosti kolem rovníku. Vždy se to podařilo, vloni senioři ušli a ujeli přes 90 tisíc kilometrů, ale letos se opravdu překonali“.*

Také počet dam a pánů, kteří celý říjen šlapali na rotopedech nebo chodili pěšky, byl letos nejvyšší: 2128 osob, většina ve věku nad 70 let, osmdesátníci ani devadesátníci nebyli žádnou výjimkou! Každý účastník překonal během měsíce v průměru 47 kilometrů, což je výkon, kterého často nedosáhnou ani mnohem mladší a zdravější lidé. Ve skutečnosti byly ovšem rozdíly ve výkonnosti jednotlivců značné. Někteří zdatní senioři-turisté nachodili a

naježdili během října každý více jak 100 kilometrů, jiní za měsíc zvládli ujít třeba jen 150 metrů, což byly ovšem někdy výkony, ke kterým bylo potřeba mít stejnou míru vůle, vytrvalosti a odvahy. Vždyť pro někoho, kdo k pohybu potřebuje berle či chodítko, je překonání 10ti metrů stejně náročné jako pro jiného 10 kilometrů. Každý účastník je tedy vítězem. Všichni dokázali, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje, protože vždy je možné udělat něco dobrého pro své zdraví a náladu. Mnozí účastníci po skončení akce potvrdili už nyní zájem na účasti v příštím roce a slíbili, že budou poctivě trénovat v zimě, na jaře i v létě.

Velký dík patří pracovníkům zařízení pro seniory, kteří celý měsíc podporovali obyvatele domovů a pilně sčítali jednotlivé výkony svých klientů.

Rotopedtours a Pěškotours 2015 je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky. Je finančně podpořen z Národního programu zdraví-Projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví, projekt č. 10540 „Rotopedtours a Pěškotours 2015“ a z dotačního programu Ministerstva práce a sociálních věcí „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností pro rok 2015“. Dále je podpořen příspěvkem Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci. Připojili se i další partneři, kteří pomáhali s organizací nebo pomohli zajistit akci materiálně: Státní zdravotní ústav, občanské sdružení Zdravá Vysočina nebo firmy Drana Catering s.r.o. a Tropico s.r.o., které do všech zúčastněných domovů darovaly účastníkům čaje, přírodní ovocné nápojové koncentráty a kalnedáře a další partneři v regionech.

Výše uvedený text odráží výhradně názory autora a MPSV ČR nenesou zodpovědnost za žádné užití informací tam obsažených.

#### Akci organizuje:

##### Národní síť podpory zdraví, z.s.

Sídlo sdružení: Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10

Kancelář sdružení (běžná doručovací adresa): U Nemocnice 918/9, 757 01 Valašské Meziříčí

Kateřina Janovská – předsedkyně NSPZ, o.s. : [katerina.janovska@nspz.cz](mailto:katerina.janovska@nspz.cz) tel: 602 347 880

[www.nspz.cz](http://www.nspz.cz)

#### Sponzoři a partneři Rotopedtours a Pěškotours 2015:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



NADACE  
TAŤÁNY KUČAŘOVÉ  
KRÁSA POMOCI

#### Další partneři:

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

