



Rotopedtours
a
Pěškotours

Dokázali jsme to!

Účastníci Rotopedtours a Pěškotours 2013 opět zdolali rovník, tentokrát rovnou 2x a ještě kousek!

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 pod názvem Rotopedtours a Pěškotours již sedm let organizuje občanské sdružení Národní síť podpory zdraví. I letos jízdou na rotopedu nebo pěší chůzí přivítali senioři z celé republiky podzim a dokázali, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje, když chce člověk něco udělat pro své zdraví. Každý ušel nebo ujel to, co zvládl – každý metr byl úspěchem! Letošního 7. ročníku se zúčastnil rekordní počet 74 domovů pro seniory, denních stacionářů nebo seniorských klubů z celé České republiky, které doplnilo několik seniorů, kteří se přihlásili jako jednotlivci. Původní zaměření akce, jízda na rotopedu a sčítání ujetých metrů a kilometrů v průběhu měsíce října, bylo již v roce 2010 rozšířeno o aktivní chůzi pro ty, kdo nevlastní rotoped nebo nemohou zvládat jízdu na kole. Toto rozhodnutí se letos ukázalo jako velmi dobré, poprvé účastníci v říjnu nachodili více kilometrů (57 726,8 km) než jich ujeli na rotopedu (28 581,8 km).

Letos poprvé se projektu zúčastnilo i 6 zařízení pro seniory v Moravskoslezském kraji. Ve Frýdku-Místku se zapojil Klub seniorů na ulici Lískovecká a centrum denních služeb Domovinka. Každý rok organizátoři zdůrazňují, že nejde o rekordy, ale o radost z pohybu a z pozitivních zážitků při společných setkáních. Přesto je letošní ročník v každém ohledu rekordní, účastníci ujeli a ušli nejvíce metrů a kilometrů v celé historii pořádání tohoto projektu. Před třemi roky si účastníci poprvé stanovili odvážný cíl: společně zkusit objet a obejít planetu po rovníku. Vždy to dokázali, ale letos se opravdu překonali: všichni účastníci si mohou s hrdostí říci: Dokázali jsme to, a ke všemu jsme rovník „obešli a objeli“ 2x a kousek! Všichni společně ušli a ujeli 86 308,6 kilometrů. To je na jednoho účastníka v průměru 48,5 kilometrů za měsíc, což často nezvládnou ani mnohem mladší a zdravější lidé. Akce neměla soutěžní charakter, vždyť pro někoho, kdo potřebuje k pohybu chodítka nebo berle, je překonání několika metrů stejný výkon jako pro jiného několik kilometrů. Každý účastník je tedy vítězem. Mnozí účastníci po skončení akce potvrdili už nyní zájem na účasti v příštím roce a slíbili, že budou poctivě trénovat.

Akci bylo možné zorganizovat díky finanční podpoře Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci a projekt získal také podporu z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Národní program zdraví. Velký dík patří pracovníkům zařízení pro seniory, kteří celý měsíc podporovali obyvatele domovů a pilně sčítali jednotlivé výkony svých klientů. Připojili se i další partneři, kteří pomáhali s organizací nebo pomohli zajistit akci materiálně, jako např.

firma Tropico, která do všech zúčastněných domovů doručila přírodní ovocné nápojové koncentráty a také firma Docom Pharma, která poskytla výživové doplňky.

Všechny informace včetně výsledků k "Rotopedtours a Pěškotours 2013" jsou zveřejněny na webových stránkách Národní sítě podpory zdraví: www.nspz.cz, a Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci www.krasapomoci.cz.

Akci organizuje:

Národní síť podpory zdraví, o.s.

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

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

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 prevenci nemocí.

Náplní činnosti sdružení jsou aktivity v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí.