**Samotné trénování mozku nestačí. Pro úspěch je nezbytný (ať se nám to líbí, nebo ne) pravidelný pohyb**

**V týdnu od 14. března proběhne v celé ČR Národní týden trénování paměti (NTTP), během kterého se veřejnost dozvídá prostřednictvím osvětových přednášek a ukázkových lekcí trénování paměti o možnostech cvičení mozku. Samotné trénování mozku ale nestačí. K tomu, aby mozek dobře fungoval i v pokročilém věku je potřeba přidat pravidelný pohyb. Význam pohybu je v současnosti třeba připomínat i proto, že fyzická i mentální kondice nejen seniorů doznaly během covidu zhoršení. Pohyb a obzvláště ten v přírodě, je i skvělým způsobem, jak bojovat se stresem, depresemi, úzkostmi a dalšími psychickými obtížemi.**

**Pochod pro mozek**

**O tom, že pro co nejlepší fungování mozku je nejvhodnější kombinace fyzického a mentálního cvičení se přesvědčili výzkumníci ze španělské Univerzity Miguel Hernández z Elche v mezinárodním projektu Erasmus+ Memtrain. Ten probíhal v letech 2016 – 2018 a zapojilo se do něj 7 organizací ze 6-ti zemí.**

**Výsledky studie byly publikovány např. v prestižním Journal of Human Movement.**

Akcí na podporu NTTP se dlouhodobě účastní i pražská nezisková organizace Právě teď! o.p.s., jejíž činnost je zaměřená na aktivní seniory. Různé formy trénování paměti patří k pilířům aktivizačního programu této organizace.

Jak uvádí ředitelka Právě teď! o.p.s. Bc. Iveta Luxová *„Pro Právě teď! o.p.s. je trénování paměti jednou z klíčových aktivit, které našim klientům poskytujeme a proto se do NTTP pravidelně aktivně zapojujeme a to jak přednáškami a ukázkovými lekcemi trénování paměti, tak vlastním příspěvkem, který jsme pro tuto příležitost vytvořili před několika lety. Jde o* ***Pochod pro mozek****. Cílem tohoto pochodu je připomenout široké veřejnosti to, na co často zapomínáme, že jak funguje náš mozek, výrazně souvisí s naší fyzickou kondicí a zdravotním stavem. A alfou i omegou úspěchu je POHYB, POHYB, POHYB. A když pohyb, tak proč ne ten nejpřirozenější, nejvhodnější, nejjednodušší a v neposlední řadě i nejlevnější*“.

**Účastnit se akce lze několika způsoby**

V Praze bude **v pátek 18.3., od 14 hod.** možné se přidat k **Pochodu v pražské Stromovce**. Před budovou Planetária bude připraven program, který má upozornit na to, že chůze je nejjednodušší a zároveň jeden z nejzdravějších způsobů pohybu. Kromě několika různě dlouhých tras tam na účastníky bude čekat i zajímavý doprovodný program. Účastníci pražského pochodu získají chodecký deník, který vznikl za podpory VZP ČR.

**POCHOD PRAHA:**

**Pátek 18.3. 14-16 hod.**

**Park Stromovka, mezigenerační program před budovou Planetária.**

**Správná chůze, lektoři Nordic Walkingu, žonglování a další program.**

**Mimopražští zájemci** o Pochod byli **vyzvání k uspořádání lokálních akcí,** kdykoli v průběhu celého týdne NTTP. A tak se každý den hlásí další kluby, spolky a organizace, které se k této aktivitě připojí a v průběhu celého týdne uspořádají ve svém okolí vycházku, či výlet během kterého si mohou navíc připomenou možnosti a metody trénování paměti, zahrát si různé hry atd.

Předsedkyně správní rady Právě teď! o.p.s. Ing. Hana Čepová proto již dříve vyzvala seniorské, turistické a další kluby: *"Organizujte lokální pochody, které si připravíte a realizujete dle vašich představ. Nápaditosti se meze nekladou. Přizvěte členy komunity v místě svého bydliště. Vítáni jsou všichni od dětí po seniory. Důležité je hlavně vyrazit. Při skupinovém pochodu si v případě zájmu můžete navíc zahrát nějakou hru, zazpívat si, zacvičit si, vytvořit bojový pokřik, živý obraz, slogan, zahrát si bojovku – co vás napadne. Prostě si hrát, protože to má mozek obzvláště rád“.* Ředitelka Právě teď! o.p.s. Luxová k tomu dodává: *„Překvapilo nás, jak moc tato výzva padla na úrodnou půdu a kolik organizací a jednotlivců na příští týden něco chystá. Naše výzva si už žije vlastním životem. Důležité je, že žije a že se v celé ČR chystají zajímavé akce pro všechny generace.“*

**Věříme, že se z Pochodů pro mozek, pořádaných různě po republice, stane do budoucna tradice připomínající, že správné činnosti mozku pomáhá nejlépe pomáhá pravidelný pohyb.**

**Pohyb je jednou z nejlepších prevencí proti chronickým onemocněném, která neblaze působí na mozek. Pohyb funguje jako prevence demencí. Když se hýbeme,****lépe nám to myslí, zlepšují se rozhodovací schopnosti, zrychlují se reakce, máme mnohem lepší náladu a ochotu dělat nové věci.**

**Patronem akce je Rey Koranteng**, moderátor TV NOVA a patron pořádající organizace a aktivních seniorů.

**O Právě teď! o.p.s**

Posláním organizace Právě teď! o.p.s. je změna pohledu společnosti na vnímání stáří a stárnutí (osvětová činnost).

Pro tzv. aktivní seniory převážně v Praze připravujeme vzdělávací (trénování paměti, Akademie AMOS), pohybové (Nordic Walking, mölkky, plavání, výlety) a komunitní a společenské aktivity (Babička roku z Prahy, letní Senior Campy a mnoho dalšího)a snažíme se o vytváření pozitivních seniorských vzorů.

V současnosti pravidelné programy probíhají v on-line prostředí.

Právě teď! o.p.s je členem Krajské rady seniorů Praha, Asociace veřejně prospěšných organizací ČR (AVPO ČR). V roce 2022 se organizace umístila **na 2. místě v ocenění Neziskovka roku**, pořádaném Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) v kategorii Malá neziskovka.

**Pokud máte doplňující dotazy, kontaktujte Hanu Čepovou, tel.: 603 852 740,** mail. [cepova@prave-ted-ops.cz](mailto:cepova@prave-ted-ops.cz).

**Klíčová slova:** Zdravé stárnutí, Pochod pro mozek, Národní týden trénování paměti, NTTP, Právě teď! o.p.s.

Zmiňovaná studie výzkumníků z Miguel Hernández University of Elche: <https://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/488/652>