**AVÍZO: osvětové akce „Pochodu pro mozek“ budou probíhat v týdnu od 13. – 19.3. 2023**

**V týdnu od 13. března proběhne v celé ČR** [**Národní týden trénování paměti**](https://www.trenovanipameti.cz/) **(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.**

**Pochod pro mozek (**[**www.pochodpromozek.cz**](www.pochodpromozek.cz)**)**

Akci původně pouze pro své klienty pořádala organizace Právě teď! o.p.s. už od roku 2016. V loňském roce byly k aktivní účasti na Pochodu pro mozek poprvé přizvány i další organizace a subjekty, např. seniorské kluby, trenéři paměti, lektoři Nordic Walkingu a mnozí další z celé ČR. Ti byli vyzvání k uspořádání svých lokálních pochodů, vycházek, výletů.

Ve stejném duchu je akce koncipována i letos. **Svůj pochod může zorganizovat kdokoli, pro jakoukoli cílovou skupinu** a pomoci tak připomenout význam kombinování fyzických aktivit s aktivitami spojenými s trénováním mozku pro úspěšné stárnutí.

**Hlavní akce – Pochod pro mozek v Praze**

Pražský pochod proběhne **v pátek 17.3., od 14 hod. v pražské Stromovce**. Před budovou Planetária bude připraven program, ve kterém si účastníci kromě několika různě dlouhých tras budou moci třeba společně bubnovat či zatančit.

**Pořadatelé věří, 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.**

**O Právě teď! o.p.s**

Posláním organizace Právě teď! o.p.s. je od jejího založení v r.. 2013 snaha o změnu pohledu společnosti na vnímání stáří a stárnutí.

Pro tzv. aktivní seniory převážně v Praze připravuje vzdělávací, pohybové, komunitní a společenské aktivity a v zimních měsících on-line programy.

Právě teď! o.p.s je držitelem značky [PROVĚŘENÁ](https://www.znackaspolehlivosti.cz/) veřejně prospěšná organizace..

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