**AVÍZO: osvětové akce „Pochodu pro mozek“ budou probíhat v týdnu od 11. – 17.3. 2024**

**V týdnu od 11. 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 uplynulých dvou letech byly k aktivní účasti na Pochodu pro mozek zvány i další organizace a subjekty a jednotlivci (např. seniorské kluby, trenéři paměti, lektoři Nordic Walkingu, firmy a mnozí další) z celé ČR a byli motivování k uspořádání lokálních pochodů, vycházek či výletů.

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

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

Pražský pochod proběhne **v pátek 15. března, od 14 hod. v pražské Stromovce**. Před budovou Planetária bude připraven program, ve kterém si účastníci kromě výběru z několika různě dlouhých tras na výšlap, budou např. moci společně zažonglovat s profesionály. Nad akcí převzala záštitu Ing. Alexandra Udženija, náměstkyně primátora hl. m. Prahy. Akci zahájí patron pořádající organizace, herec Daniel Šváb.

**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 moderní aktivizační programy, vzdělávání, dále 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.