**V rámci osvětové akce „Pochod pro mozek“ v týdnu od 11. – 17.3. proběhne víc než 90 lokálních a dokonce i dvě akce v zahraničí**

**V týdnu od 11. března proběhne v celé ČR** [**Národní týden trénování paměti**](https://www.trenovanipameti.cz/) **a** [**Týden mozku**](https://www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/akce-pro-verejnost/tyden-mozku/)**, během kterého se veřejnost dozvídá prostřednictvím osvětových přednášek o nejnovějších objevech a trendech ve výzkumu mozku a neurovědách. Lektoři trénování paměti pořádají po celé ČR ukázkové lekce trénování paměti a ukazují možnosti cvičení mozku.**

**Samotné trénování mozku ale nestačí. Akce „Pochod pro mozek“ se snaží upozornit na to, že aby mozek dobře fungoval i v pokročilém věku je potřeba přidat pravidelný pohyb.**

**Pochod pro mozek (**[**www.pochodpromozek.cz**](file:///C%3A%5CDokumenty%5CPr%C3%A1ce%5CPRAVE_TED%5CPress%5Cwww.pochodpromozek.cz)**)**

Akci původně pouze pro své klienty seniory pořádá organizace Právě teď! o.p.s. už od roku 2016. Již v posledních dvou ročnících byly k aktivní účasti na Pochodu pro mozek zvány i další organizace a jednotlivci z celé ČR a byli motivování k uspořádání lokálních pochodů, vycházek či výletů.

Pořadatele lokálních pochodů připravili letos pestrou nabídku akcí viz [pozvánky](https://pravetedops.cz/pozvanky-pochod-pro-mozek-2024/). Dvě začínají v předstihu, dvě se konají v zahraničí, jednu organizuje nejmladší česká senátorka. Níže malý výběr zajímavých akcí:

* **Čtvrtek 8.3.** od 15 hod. připravuje **senior klub Pomoc bližnímu z.s**. – společnou mezigenerační **vycházku s dětmi MŠ Šafaříkova**
* V **neděli 10.3.** pořádá Pochod pro mozek **malá podkrkonošská obec Roprachtice**
* V **úterý 12.3.** se k Pochodu přidají zaměstnanci **Magistrátu města Hradec Králové**
* **Ve středu 13.3.** proběhnou obě zahraniční akce, jedna **na Slovensku v Košicích** (pořadatel: EZÚS Via Carpatia s r.o.), druhá **ve Vilniusu Litvě** (pořadatel: Senjorų pasaulis)
* V **sobotu 16.3.** pořádá **v Unhošti** Pochod pro mozek **nejmladší česká senátorka Adéla Šípová**
* A třeba v**Humpolci** bude díky dobré koordinaci místních spolků probíhat **každý den** **jedna (a vždy jiná) akce**

Vyhledávat jednotlivé pochody [podle místa konání](https://www.mapotic.com/pochod-pro-mozek-2024) lze snadno díky využití české aplikace **Mapotic**.

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

Pražský pochod proběhne **v pátek 15. března, od 14 do 16 hod. v pražské Stromovce**. Před budovou Planetária bude připraven program, ve kterém si účastníci kromě výběru z **několika různě dlouhých tras** pro pochod v parku (které mohou absolvovat sami, či v určený čas s lektory Nordic Walkingové chůze), budou moci dále např. společně **zažonglovat** s profesionály **z cirku Cirqueon**, zatančit batchatu, procvičit jemnou motoriku a mnoho dalšího.

Nad akcí převzala záštitu **Alexandra Udženija, náměstkyně primátora hl. m. Prahy**, která akci zahájí spolu s patronem pořádající organizace, **hercem Danielem Švábem.** Spolu s dalšími hosty **vyrazí ve 14:15 hod**. na 2 km dlouhý okruh. Účast dále přislíbil např. poslanec **Lubomír Brož** (ANO), radní Praha 4 **Lucie Michková** (ODS), herečka a moderátorka **Jitka Abrahámová (Kocurová)**.

Akci zahájí a zakončí **ukázka švihlé chůze** v podání seniorů a seniorek z pořádající organizace o pohodový **hudební doprovod** odpoledne se postará **DJ Růžový Partner**.

**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 stárnutí a stáří.

Pro tzv. aktivní seniory převážně v Praze připravuje moderně pojaté aktivizační programy, které zahrnují vzdělávání, pohybové, komunitní a společenské aktivity a v zimních měsících on-line programy. Organizace je aktivní také v mezinárodních projektech Erasmus Plus zaměřených na vzdělávání dospělých.

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.



Logo/loga ke stažení [ZDE](https://pravetedops.cz/logo-pochod-pro-mozek-2024/)