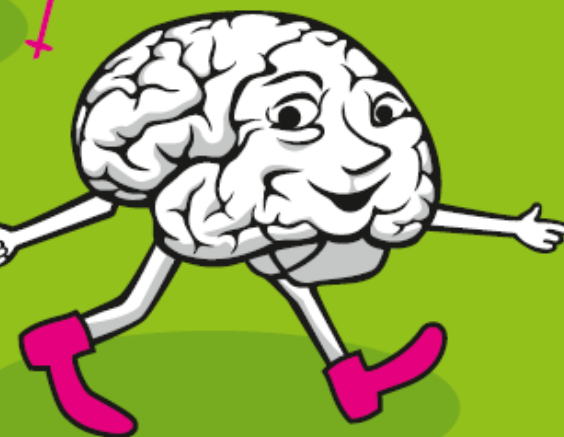
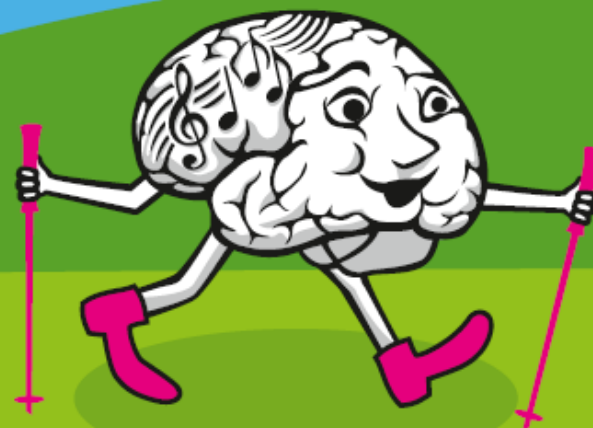
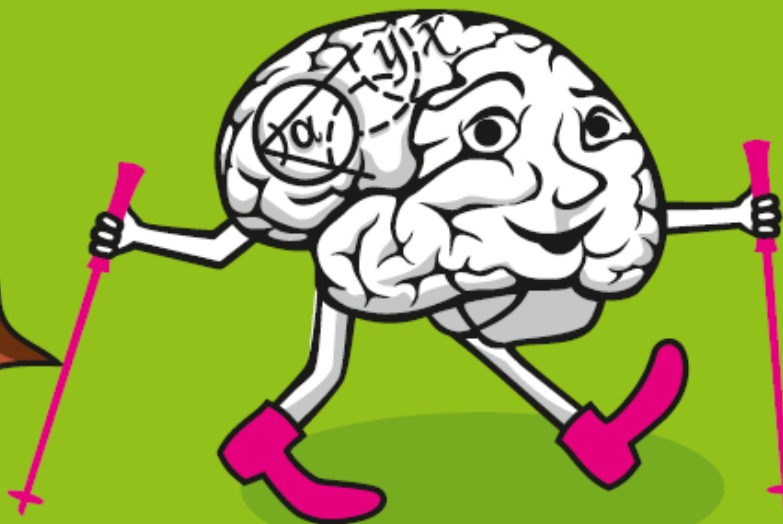


Pochod
pro mozek
2025





POCHOD PRO MOZEK 2025

- Celorepubliková akce s lokálními pochody pro **všechny generace** proběhne v termínu **od 10. do 16. března 2025**;
- Akce se koná v rámci Národního týdne trénování paměti (NTTP);
- Cílem je **připomenout široké veřejnosti** to, na co se často zapomíná, že **fungování mozku a paměti výrazně souvisí s fyzickou aktivitou a kondicí**;
- Hlavní akce celého týdne proběhne **v pátek 14. března** odpoledne v Praze ve Stromovce;



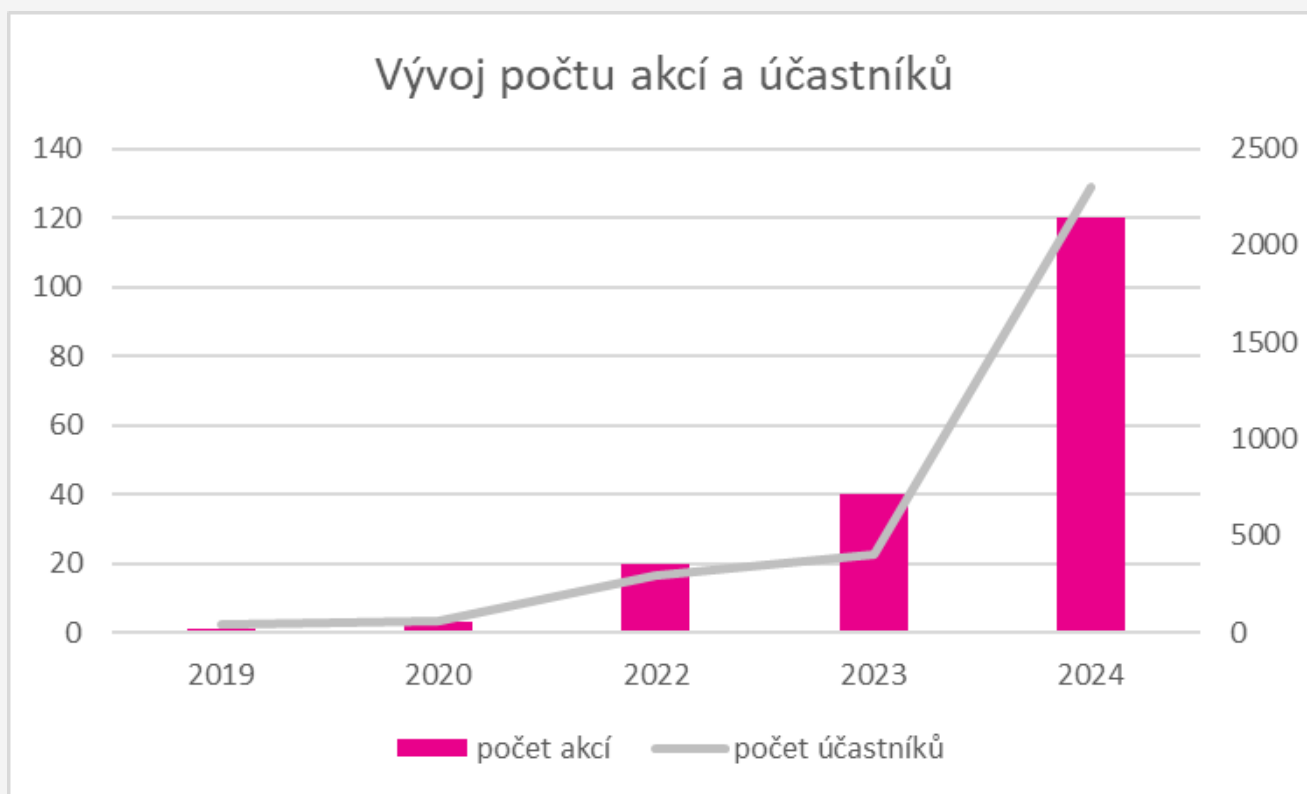
POCHOD PRO MOZEK 2025

Historie Pochodu pro mozek

- Právě teď! o.p.s. pořádá Pochod pro mozek **od r. 2016**, zpočátku jako akci pouze pro své klienty;
- V roce 2022 **v reakci na zhoršení fyzické i mentální kondice seniorů po covidu** poprvé připravilo ve spolupráci s Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) „Pochod“ jako osvětovou akci pro širokou veřejnost;



POCHOD PRO MOZEK 2025



V roce 2024 proběhl Pochod pro mozek na 120* místech celé ČR (+2 místa v zahraničí), zúčastnilo se ho celkem 2.300 účastníků, kteří společně ušli více než 10.000 km.

* místa, která svůj Pochod zaregistrovala



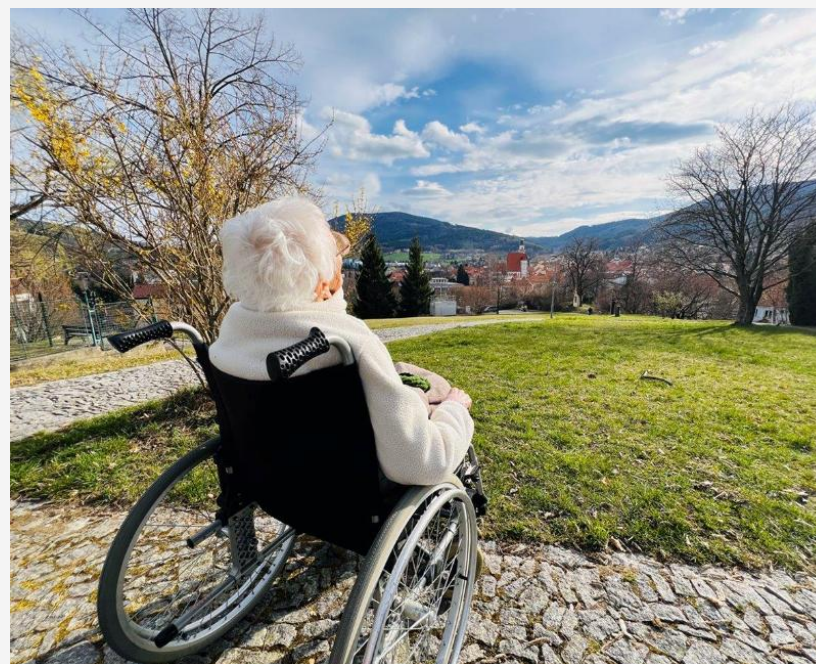
POCHOD PRO MOZEK 2025

Atmosféra & pár faktů o Pochodu pro mozek 2024



Nejmladší

MŠ Nemojany:
20 dětí a 4 učitelé.
Šli 3 hodiny, ušli
5,5 km, měli 5
zastávek s úkoly na
procvičení
hlaviček.



Nejdojemnější

V Domově seniorů
Mistra Křišťana v
Prachaticích, kde se
zúčastnili místní
obyvatelé (valná
část na vozíku).

Více viz: <https://pravetedops.cz/2024/03/24/jake-byly-pochody-pro-mozek-2024/>



POCHOD PRO MOZEK 2025

Atmosféra & pár faktů o Pochodu pro mozek 2024



Nejvzdálenější

Jeden ze dvou zahraničních pochodů proběhl v Litvě, ve Vilniusu



Největší

Hlavní akce v Praze, ve Stromovce, které se účastnilo cca. 250 účastníků všech věkových kategorií.

Více viz: <https://pravetedops.cz/2024/03/24/jake-byly-pochody-pro-mozek-2024/>



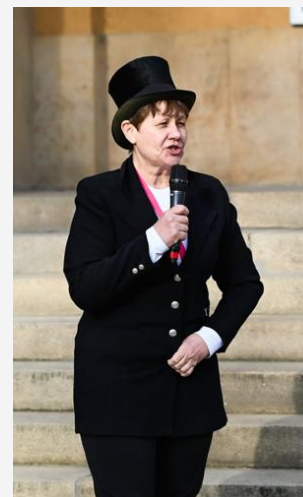
POCHOD PRO MOZEK 2025

Atmosféra & pár faktů o Pochodu pro mozek 2024



Nejkreativnější

Nymburský špacír se spoustou otázek a kvízů si mohli účastníci projít v průběhu celého týdne.



Nejšvihlejší

V Praze ve Stromovce, kde si účastníci m.j. mohli vyzkoušet i tzv. švihlou chůzi.

Více viz: <https://pravetedops.cz/2024/03/24/jake-byly-pochody-pro-mozek-2024/>



POCHOD PRO MOZEK 2025

Cíle Pochodu pro mozek 2025

- Ve spolupráci s relevantními partnery (např. ČSTPMJ, Státním zdravotním ústavem příp. dalšími), **vyzvat k zapojení do akce další subjekty**, např. turistické kluby, seniorské organizace a kluby, trenéry paměti a knihovníky, lektory Nordic Walkingu, lokální spolky atp., **po celé republice**;
- Pochod jako **příležitost připravit a realizovat originální akci** i v té nejmenší vesnici;
- Pochod jako **příležitost ke vzniku neformálních generačních a dalších propojení**;



POCHOD PRO MOZEK 2025

Cíle Pochodu pro mozek 2025

- Přesvědčit účastníky k **převzetí zodpovědnosti za průběh svého stáří**. Podpora úspěšného stárnutí a stáří, důraz na zdravé stáří (prodloužení věku dožití ve zdraví);
- Představit **chůzi a chůzi s hůlkami (Nordic Walking) jako optimální druh pohybu vhodný téměř pro každého**. Výuka správné techniky chůze;
- Poukazovat na **benefity** plynoucí z **ve skupině provozovaných pohybových a mentálních aktivit** (vytváření nových sociálních vztahů, interakce, vzájemná motivace a podpora);



POCHOD PRO MOZEK 2025

Pořadatel

Organizace **Právě teď! o.p.s.** pomáhá pomocí moderně pojatých aktivizačních programů zlepšovat kvalitu života stárnoucí populace zejména v Praze.

Pro seniory připravuje moderně koncipované aktivizační programy v oblasti vzdělávání, sportovních, komunitních a společenských programů.

Akce **Pochod pro mozek** jsou jedinečnou **příležitostí pro všechny věkové kategorie.**



www.pochodpromozek.cz

Kontakt:

Hana Čepová, tel.: 603 852 740

E-mail: cepova@prave-ted-ops.cz

Iveta Luxová, tel.: 603 852 715

E-mail: luxova@prave-ted-ops.cz

Právě teď! o.p.s.

Fügnerovo náměstí 1808/3, Praha 2

www.prave-ted-ops.cz