**AVÍZO: Osvětové akce „Pochodu pro mozek“ budou letos probíhat v týdnu od 10. – 16.3. 2025**

**V týdnu od 10. března proběhne v celé ČR** [**Národní týden trénování paměti**](https://www.trenovanipameti.cz/)**, 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** (viz např. studie z r. 2023 \* [zde](https://bmjopensem.bmj.com/content/9/4/e001629)).

**Pochod pro mozek 2025 (**[**https://pochodpromozek.cz/**](https://pochodpromozek.cz/)**)**

Akci pořádala organizace [**Právě teď! o.p.s.**](https://pravetedops.cz/) už od roku 2016. V uplynulém roce se akce uskutečnila na více než 100 místech po celé ČR a na 2 místech v zahraničí a účastnilo se jí 2.300 účastníků, kteří ušli 10.000 km. Účastníky jednotlivých pochodů byly všechny věkové generace.

**Svůj pochod může připravit a zorganizovat kdokoli, pro jakoukoli cílovou skupinu** a díky tomu pomoci připomenout význam kombinování fyzických aktivit s aktivitami spojenými s trénováním paměti (kognice), jako cestou pro úspěšné dlouhodobé fungování mozku a dobrou náladu.

Akce **Pochodu pro mozek 2025** se koná **pod záštitou paní** [**Evy Pavlové**,](https://pavlovaeva.cz/) manželky prezidenta republiky.

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

Pražský pochod proběhne **v pátek 14. března, od 14 hod. v pražské Stromovce**, kde budou připraveny nejen různě dlouhé trasy pro účastníky, ale i doprovodný program zaměřený na trénink mozku. Nad pražskou akcí převzala záštitu Ing. Alexandra Udženija, náměstkyně primátora hl. m. Prahy. Akci zahájí patron pořádající organizace, herec Daniel Šváb.

**Pohyb je jednou z nejlepších prevencí proti chronickým onemocněném, která neblaze působí na mozek. Pohyb funguje také 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 organizace moderní aktivizační programy, zaměřující se na vzdělávání, 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.

\* [Cognitive and biomarker responses in healthy older adults to a 18-hole golf round and different walking types: a randomised cross-over study](https://bmjopensem.bmj.com/content/9/4/e001629)