

Zdravé stárnutí - Pochod všech generací 2007

souhrnná zpráva

Kancelář Brno-Zdravé město, Magistrát města Brna



V poslední zářijovou sobotu patřilo Mariánské údolí v Brně-Lišni již tradičně seniorům a všem, kdo chtěli podpořit harmonické soužití generací a aktivní život v každém věku. **Kancelář Brno-Zdravé město** Magistrátu města Brna zde pořádala **9. ročník Pochodu všech generací**, který je součástí dlouhodobého programu WHO Zdravé stárnutí.

Cílem této akce pořádané v rámci Projektu Brno-Zdravé město je upozornit na problematiku stárnutí populace a **nabídnout starším občanům rozmanité aktivity**, kterými mohou zlepšit svou fyzickou kondici i posílit své duševní zdraví. Současně zde senioři dostávají příležitost navázat nové kontakty a společným trávením volného času také upevnit rodinné vztahy.



Na **400 účastníků** letošního Pochodu všech generací přišli pozdravit **1. náměstkyně primátora města Brna Barbora Javorová** a **místostarosta městské části Brno-Líšeň Zdeněk Vích**.

Před zahájením pochodu byl pro všechny účastníky připraven **pestrý program**, který zahrnoval **ochutnávku zdravé výživy** a **zdravotní poradenství** s měřením krevního tlaku a tělesného tuku. Na pódiu se střídali hosté programu, kteří postupně představili řadu aktivit a námětů jak mohou i starší lidé ozdravit svůj způsob života a zůstat aktivní až do vysokého věku. O programu celoživotního vzdělávání pohovořily reprezentantky **Univerzity třetího věku**, cvičení vhodné i pro seniory předvedli cvičitelé taoistického **tai chi**, programy na pomoc ženám ve zralém věku a jejich sociální integraci představily členky občanského sdružení **Ženy50**.



Zajímavým zpestřením programu bylo tentokrát **vystoupení malých gymnastek** a ukázky břišních tanců.



Mezi seniory, kteří se i ve vyšším věku aktivně zapojují do života komunity a pomáhají ve svém okolí, vystoupil také první brněnský **Strážce přechodu**. Tento projekt asistence seniorských dobrovolníků na přechodech u škol odstartovala v září letošního roku Městská policie Brno s cílem zvýšit bezpečnost silničního provozu v místech zvýšeného pohybu dětí. Kancelář Brno-Zdravé město MmB tuto aktivitu dlouhodobě podporuje, a proto také nabídla odměnu v podobě dárkových balíčků s permanentními vstupenkami na cvičení ve Studiu Hana pro prvních deset dobrovolníků, kteří se do projektu přihlásí.



Vítězem **soutěže o nejstaršího účastníka** pochodu se stal pan Václav Žďárský, který letos oslavil úctyhodné 92. narozeniny. **Nejmladším účastníkem** pochodu byla pětiměsíční Petruška Rychtaříková.



Před samotným startem pochodu se většina účastníků všech věkových kategorií i letos s chutí zapojila do cvičení v přírodě pod vedením zkušených **cvičitelek SK Studio Hana**. Zájemci si také mohli vyzkoušet tzv. **nordic walking** – opěrné hole bylo možné si na místě zapůjčit a absolvovat s nimi celou trasu pochodu až k Muchově boudě. Na základě živého zájmu účastníků pochodu o tento druh pohybu se zde také zrodila myšlenka založit v Brně první Klub nordic walking.

V letošním roce bylo poprvé připraveno pro účastníky pochodu u Muchovy boudy překvapení. Kromě změření krevního tlaku a získání pamětního razítka zde všichni, kdo trasu absolvovali, mohli **otisknout svou vlastní stopu na první stránky symbolické Knihy pochodu**, kterou připravily členky občanského sdružení Ženy50. Pro jubilejní desátý ročník Pochodu všech generací, který nás čeká v příštím roce, tak byla založena nová tradice.



Fotodokumentace z Pochodu všech generací je umístěna na www.zdravemesto.brno.cz

Kontakt:

Mgr. Ivana Draholová

vedoucí Kanceláře Brno-Zdravé město

Magistrát města Brna

tel.: 542 173 075

fax: 542 173 517

e-mail: zdrave-mesto@brno.cz