



Rotopedtours a Pěškotours 2012

Uživatelé SAS (Sociálně aktivizačních služeb) a Denního stacionáře Volba se i letos zapojili do 6. ročníku podzimní akce „Rotopedtours a Pěškotours“, kterou organizuje občanské sdružení Národní síť podpory zdraví. Cílem akce je povzbudit seniory ke zvyšování pohybové aktivity a sebejistoty. V seniorském věku se u značné části populace objevuje ubývání a nedostatek pohybu, což je jen částečně

způsobeno zdravotními důvody a fyziologickým ubýváním sil. Ve značné míře se na omezení pohybu podílí pasivita, která je způsobena nedostatečnou motivací k udržení kondice. Nízká pohybová aktivita má negativní dopady na zdraví seniorů (osteoporóza, obezita, atrofie svalové hmoty, bolesti zad a celkové oslabení).

Akce odstartovala 1.10.2012 a bude ukončena 31.10.2012. Po celý měsíc budou senioři v domovech pro seniory, seniorských klubech a centrech v ČR sčítat nachozené nebo najeté metry a kilometry s cílem společně „dojet nebo dojít“ co nejdále. Vítězem se stane každý účastník. Počítá se každý metr – jakkoliv zdolaný (rotoped, chůze, chůze s chodítky po chodbách, přesuny na rehabilitačním vozíku, ...).

V roce 2011 se akce zúčastnilo 62 zařízení pro seniory – 1160 dam a pánů. Účastníci akce společně ušli a ujeli 80 tisíc kilometrů a téměř dvakrát překonali vzdálenost kolem rovníku. Každý účastník průměrně zvládl 70 kilometrů. Většina účastníků byla ve věku nad 70 let.