



„KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ!“

Milí přátelé,

v situaci, kdy se nemůžeme potkávat a zažívat radost při společném cvičení, ať už venku nebo v tělocvičně, jsem ráda, že jste se zapojili do výzvy „Každý krok se počítá“.

Bez pohybu to v životě nejde. Pravidelnou pohybovou aktivitou získáváme tělesnou sílu, pružnost, odolnost a dobrou náladu. Ačkoliv to moc dobře víme, tak se nám do cvičení nebo na procházku nechce. Není snadné se namotivovat a jít si zacvičit. Navzdory všem omezením (ať už našim vlastním nebo protiepidemickým), kterým jsme museli v březnu čelit, jste to nevzdali. Cílem výzvy byla motivace, abyste opravdu každý den ušli nějaký ten krok. Povedlo se, podle Vámi zaslanych zápisků jste chodili denně a poslali jste úctyhodný počet kilometrů.

Odměnou za Vaše snažení Vám je lepší fyzická kondice a psychická pohoda.

A ještě jeden postřeh. Když uslyšíte, že senioři neovládají nové technologie, nevěřte tomu. Někteří z vás se pochlubili, jak si svoje počiny měřili na telefonech a vedli si elektronické záznamy svých výkonů. Klobouk dolů! Jde to!

Některé z Vás se podělily nejen o své zážitky, ale i o fotografie ze svých cest, které dokazují, že dobrá nálada nechyběla. Dovolila jsem si uvést Vaše postřehy z cest a fotografie níže v prezentaci.

Výsledky

Během měsíce března 2021 byly zaslány záznamy od

67 účastníků

Celkový součet kilometrů:

pěšky

5 478,63 km

na rotopedu

8,5 km

Ve výzvě byla avizovaná odměna za zaslání počty kilometrů. Bohužel Vám ji stále nemohu předat slavnostněji. Pro dáreček si můžete přijít k nám na pracoviště SZÚ na Domě zdraví v Jihlavě (3. patro dveře č. 317) v pracovní dny v dopoledních hodinách. Nebo zavolejte či napište a domluvíme se.

Děkuji za Vaši účast, vážím si Vaši přízně
a hýbeme se dál!!!

Lenka Vrzalová

lenka.vrzalova@szu.cz

728 821 617

Postřehy z cest

Ušla jsem 144 km, cestou jsem se seznámila s voňavým atraktivním bezdomovcem. Živí se vratnými láhvemi a po hodině při rozloučení se zeptal, jestli nemám drobné.

Milada Krejčová



foto: Marie Duchanová

Chodím dost, ale teď jsem to pojala vědecky. Vnučka mi nainstalovala do mobilu aplikaci krokoměr, kde je každý den základ 6000 kroků. Když to některý den vypadá, že to nebude na zelený sloupek, což znamená splněno, tak se přemůžu a jdu aspoň na Skalku. Mějte se :)

Věra Svobodová



foto: Marie Duchanová

A můj příběh? Ten začal hlavně o Vánocích, kdy jsem od mladých dostala hodinky (krokoměr) a tak se snažím. Při mých výpravách přírodou objevím např. brhlíka a jeho bydlení ve skulině stromu, bobry na řece, ohnivce (houba) u železniční trati, prvního motýla, apod. Ale také plno odpadků po turistech, které sbírám a odnáším.

Já vím, asi nic zajímavého, ale já jsem spokojená.

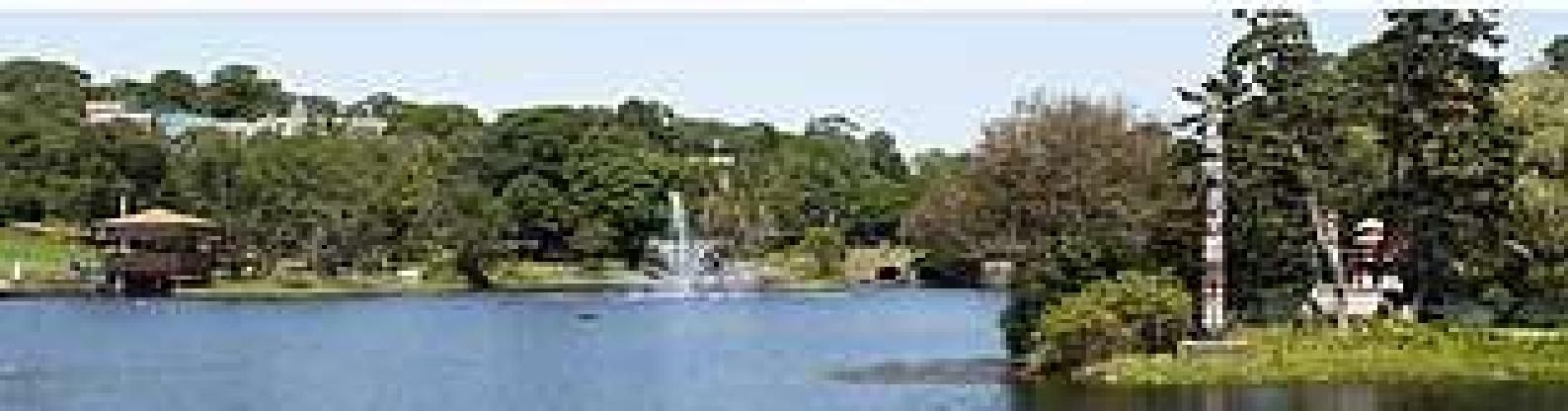
Marie Duchanová



ohnivce rakouský

foto: Marie Duchanová

Halifax





Senioři, pojd'me počítat své nachozené kilometry!
Ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem,
Zdravou Vysočinou, z.s. a Zdravým městem Jihlava
budeme počítat, jak daleko za měsíc dojdete!

Stačí si jenom každý den zapisovat do přiložené
tabulky (k vyzvednutí v Senior Pointu Jihlava,
Palackého 26) své nachozené kilometry (případně
postačí součet za celý měsíc) – a tento počet
nachozených kilometrů přinést osobně do Senior
Pointu, poslat sms nebo emailem přímo na SZÚ:
lenka.vrzalova@szu.cz, případně telefonicky: 728
821 617 – nejpozději do 11.4.2021.

Víme, že se hýbete kvůli
sobě a své kondici, přesto
na všechny zúčastněné
čeká malá odměna!

Budete-li mít nějaký ten
zážitek na svých procházkách,
o který byste se rádi podělili,
můžete krátce svůj zážitek či
zkušenost sepsat, poslat
a podělit se o něj s ostatními.

Každý krok se počítá

Březen 2021

pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Jméno účastníka:

Celkem km:

Smlouvu kilometrů můžete do 11. 4. 2021 umístit na lenka.vrzalova@szu.cz nebo telefonicky na 728 821 617.

FP a SP Jihlava, Palackého 26, 586 01 Jihlava
Telefon: 564 602 445, 605 660 445 | E-mail: familypoint.jihlava@gmail.com
Web: <http://www.jihlava.familypoint.cz/> | Facebook: FamilyPointJihlava