

Jarní úklid probíhá v hlavě. Zkuste to při chůzi

22.3.2024 - | Krajský úřad Olomouckého kraje

Velký jarní úklid potřebuje po zimě nejen naše domácnost, ale také hlava. Výzva 10 000 kroků je příležitostí, jak si udělat pořádek v sobě, ale také přispět k lepšímu stavu veřejných prostor. Na podzim se do akce zapojilo více než 14 tisíc lidí a více než 70 měst z celé republiky.

Akce probíhá dvakrát ročně - v dubnu a říjnu. Pravidelně se jí zúčastňuje také Krajský úřad Olomouckého kraje. Loni v říjnu se do výzvy zapojilo celkem 87 pracovníků, společně ve dvanácti týmech nachodili přes dvacet tisíc kilometrů. Zájem stoupá, do loňské dubnové výzvy se zaměstnanců zapojilo přes sedmdesát a v celé republice téměř třináct tisíc. Svůj tým pravidelně zakládají také členové krajské rady.

„Jako celoživotní bojovník se životosprávou a s nedostatkem pohybu začínám každý týden nový boj. A pro začátek je nejlepší chůze. Přirozený zdravý pohyb, kdy vyčistíte hlavu, srovnáte myšlenky nebo najdete novu inspiraci. Každý krok se počítá. Každý nový začátek má šanci na úspěch. A duben je pro mě novým začátkem. Jdu do toho s vámi,“ uvedl Jan Šafařík, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro oblast regionálního rozvoje, který je zároveň pravidelným ambasadorem celorepublikové výzvy.

Celorepubliková výzva se snaží o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor v místě, ve kterém účastníci žijí.

Ve spolupráci s krajskou radou seniorů chce Olomoucký kraj do výzvy zapojit také seniory. *„Aktivita, neutrální i pohybová, je nejlepší prevence ztráty soběstačnosti v seniorském věku. Moc přeji našim seniorům, aby i díky každodenním deseti tisícům krokům, nepotřebovali sociální služby,“* řekl Ivo Slavotínek, náměstek hejtmana pro sociální oblast.

Akci pořádá spolek Partnerství pro městskou mobilitu, jehož členem je Olomoucký kraj. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

10000 kroku_vyzva (675,1 kB) stáhnout

10000 kroku_vyzva (855,8 kB) stáhnout

<https://www.olkraj.cz/jarni-uklid-probiha-v-hlave-zkuste-to-pri-chuzi-aktuality-12886.html>