

Letošní Pochod pro mozek v Ostravě zaznamenal rekordní počet účastníků

27.3.2026 - | Fakultní nemocnice Ostrava

Celkem 45 účastníků vyrazilo na letošní ročník Pochodu pro mozek, který zorganizovali zástupci Centra pro kognitivní poruchy Neurologické kliniky FNO a LF OU. Jednalo se o nejvyšší účast v historii této akce v Ostravě, která je součástí Národního týdne trénování paměti.

Trasa pochodu měřila 1,3 kilometru a vedla z autobusové zastávky Pustkovecká do Nákupního centra Géčko. Skupinu během cesty organizátoři několikrát zastavili a účastníci museli odpovídat na otázky, které prověřily jejich postřeh, všímavost a paměť. Pořadatelé se ptali třeba na číslo popisné prvního domu, který skupina míjela a další detaily z cesty. *„Bylo to super. Vloni bylo sice tepleji, ale letos byla zvolena moc pěkná trasa. Osobně si myslím, že trénování mozku je hodně důležité. Čím více ho trénujeme, tím déle nám vydrží,“* řekla jedna z účastnic pochodu Vladimíra Fanfrlová.

Její slova potvrzuje také sestra Centra pro kognitivní poruchy FNO Svatava Dvořáková, DiS., členka organizátorského týmu. Podle ní by lidé měli během svého aktivního života doplňovat tzv. kognitivní rezervu, což je schopnost mozku bránit se patologickým změnám, které vedou k nemocem, jako jsou Alzheimerova choroba, demence a další: *„Trénování mozku je velice důležité. Lidé trénují své tělo, ale na mozek často zapomínají. Kognitivní funkce je přitom nutné podporovat.“*

Na pochodu nechyběly ani ergoterapeutky ostravské fakultní nemocnice, které lidem pomáhaly správně nastavit trekové hole, s nimiž se vydali na cestu. *„Chůzi jsme se snažily korigovat, aby nedocházelo k patologickým jevům. Zájemcům jsme pomáhaly s úpravou jejich holí. Špatné nastavení má negativní vliv na celou dynamiku chůze,“* vysvětlovala ergoterapeutka Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FNO a LF OU Mgr. Taťána Cholevíková, DiS.

Cílem letošní trasy bylo Nákupní centrum Géčko, které pro účastníky připravilo bohaté občerstvení a také zázemí pro aktivity související se cvičením paměti. Mezi úkoly bylo třeba sestavení textu, jehož všechna slova musela začínat na písmeno P. Géčko zástupcům Centra pro kognitivní poruchy také věnovalo několik her na trénování paměti.

Podívejte se i na zajímavé video z akce: <https://youtu.be/OB385lZjyWk>.

<https://www.fno.cz/novinky/letosni-pochod-pro-mozek-v-ostrove-zaznamenal-rekordni-pocet-ucastniku>