

Letos desetiletá aplikace EPP-Pomáhej pohybem je jedním z vlajkových projektů Nadace ČEZ; je oblíbená i mezi obyvateli Ústeckého kraje

13.6.2025 - Ota Schnepf | Skupina ČEZ

V prvním případě se jedná o projekt podporující psychické odolnosti dětí a dospívajících, zmírnění jejich osobnostních, rodinných, výchovných a školních obtíží. Díky uživatelům aplikace tak mohlo chomutovské Středisko výchovné péče DYÁDA v Cihlářské ulici vybavit svou terapeutickou místnost nábytkem a výtvarnými potřebami za 75 620 korun. „Novým prostředím se nám tak povedlo oproti původnímu stavu místnosti zlepšit možnost terapeutické práce v individuálních i skupinových programech, což hlavně prospěje dětem a dospívajícím s osobnostními, rodinnými, výchovným či školními problémy. Dále také dětem s poruchami chování, ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou a SPŠD, tedy specifickými poruchami školních dovedností,“ říká Veronika Bartoňová, etopedka chomutovského SVP Dyáda.

Společně s kolegyní Veronikou Bauerovou se tak prakticky týden co týden věnují klientům v rámci dlouhodobých skupinových, ale i rodinných a individuálních arteterapií. *„Arteterapie je totiž vhodným nástrojem pro zdravý vývoj dětí, překonávání traumat a zároveň je nenásilnou, kreativní, hravou formou k řešení obtížných situací, které se dětem nedaří vyjádřit pomocí slov. Na nás pochopitelně je, abychom z jejich kreseb obě poznaly, co je tíží, trápí, z čeho mají strach, že o tom nechtějí hovořit rovnou. Jeden příklad za všechny, namalovaný medvěd s pivem nás kdysi přivedl na zneužívání nevlastním otcem, s čímž souvisely i všechny dívčí problémy,“* dodává Veronika Bartoňová.

Podle posledních průzkumů se alespoň jednou měsíčně věnují sportu téměř dvě třetiny obyvatel České republiky. Stovky tisíc z nich své pohybové aktivity sleduje přes aplikaci EPP-Pomáhej pohybem, již Nadace ČEZ poprvé nabídla v květnu 2015. Kromě parametrů obvyklých pro sportovní trackery (vzdálenost, čas, spálené kalorie apod.) generuje EPPka při každé aktivitě také body, které uživatel může přidělit neziskové organizaci podle svého výběru. „EPPku jsme od začátku zamýšleli jako aplikaci pro každého, kdo má chuť pomáhat a může se aspoň trochu hýbat. Najdete ji proto jak v mobilech nejlepších českých olympioniků, tak rekreačních sportovců, ale třeba i rodičů malých dětí, kteří rádi chodí na procházku s kočárkem, pejskařů, houbařů, nebo vozíčkářů. Nezáleží na tom, jestli běžíte ultramaraton, nebo jdete do obchodu pro rohlíky, každý metr se počítá,“ poznamenala k tomu místopředsedkyně správní rady a ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.

Již druhý ročník sportovně zábavných dní pro osoby se zdravotním postižením připravilo na 13. června ve sportovním areálu v Úhošťanech sdružení Světlo Kadaň. Klienty z ústavů sociální péče v Kadani, Kovářské a Vejprtech tak soutěžili v různých disciplínách. Vyvrcholením dne se stala diskotéka s opékáním buřtů. K vidění byly i ukázky práce Policie ČR a výjezdní jednotky HZS Kadaň. I v tomto případě podpořila akci Nadace ČEZ díky uživatelům aplikace EPP-Pomáhej pohybem, a to 50 000 korunami.

„Jsme sociálním podnikem, který zaměstnává převážně osoby se zdravotním postižením. Provozujeme prádelnu, čistírnu, šicí dílnu a nabízíme služby hodinového manžela a úklidy. O integraci našich zaměstnanců do společnosti se snažíme i po pracovní době. A byli to právě oni, kdo

přišel s nápadem uspořádat nějaké aktivity pro jiné handicapované osoby. Vznikla tak spolupráce s místními ústavy sociální péče na Chomutovsku a v loňském roce jsme poprvé pro jejich klienty uspořádali sportovně zábavný den. Akci pořádáme v rámci celkového projektu Integrace zdravotně postižených do společnosti, který podporuje Ústecký kraj. Výše uvedená částka od Nadace ČEZ nám posloužila na organizační zajištění akce, tedy na ceny pro účastníky, hudební produkci, pronájem prostor a atrakcí," říká Jan Hudák, projektový manažer Světlo Kadaň.

Se zapnutou aplikací zatím EPPkaři zdolali 59 415 348 kilometrů, což odpovídá vzdálenosti, ze Země na Mars, když je rudá planeta přiblížená, nebo 77 zpátečním letům na Měsíc. Dohromady pak strávili pohybem 8 984 281 hodin neboli 1088 let. Jinými slovy, pokud bychom odečetli všechny nasportované hodiny, dostaneme se do roku 837, kdy Velkomoravské říši vládnul Mojmír I., slovanské kmeny usazené v Řecku u Soluně se bouřily proti nadvládě Byzantské říše a velmi blízký průlet Halleyovy komety kolem Země prý donutil tehdejšího vládce Svaté říše římské k pokání a dobrým skutkům.

Na výběr je v EPPce 26 různorodých sportovních aktivit, nejčastěji ji lidé používají při běhu a chůzi, následuje cyklistika. Aplikace umožňuje vytvářet i týmy, kdy se členové mohou vzájemně motivovat k co nejčastější aktivitě a soutěží mezi sebou. Tuto možnost rádi využívají například dobrovolní hasiči, členové sportovních klubů, ale i firmy v rámci svých charitativních dnů či týdnů. „Už při přípravě aplikace jsme si jako hlavní cíl dali, že propojení dobrého pocitu z pohybu s dobrým pocitem z pomoci druhým musí být co nejjednodušší. To se povedlo, což potvrzuje více než 770 000 uživatelů, kteří si naši aplikaci dosud stáhli. Za deset let prostřednictvím EPPky rozdělili přes 262 milionů korun mezi 3 374 projektů po celém Česku. Rekordní byl loňský rok, kdy podpořili 468 projektů,“ uzavírá členka představenstva ČEZ a členka dozorčí rady Nadace ČEZ Michaela Chaloupková.

<https://www.cez.cz/cs/pro-media/tiskove-zpravy/letos-desetileta-aplikace-epp-pomahej-pohybem-je-je-dnim-z-vlajkovych-projektu-nadace-cez-je-oblibena-i-mezi-obyvateli-usteckeho-kraje-222183>