

**Zdravé město  
Chrudim**

# **Pochod generací 2022**



***Pokročilý věk s sebou přináší mnoho problémů, zejména zdravotních a sociálních. Řadě zdravotních potíží však lze předcházet nebo jejich průběh mírnit. Pravidelná fyzická aktivita snižuje nebezpečí vzniku chronických onemocnění, pomáhá udržovat optimální hmotnost a zachovat zdravý pohybový aparát do pozdního věku.***

Pochod generací se stal ve Zdravém městě Chrudim již tradicí. Akci připravilo Zdravé město Chrudim společně s Klubem českých turistů, Městskými lesy Chrudim a Dobrovolnickým centrem Farní charity Chrudim.

Cílem akce je podnítit zájem o aktivní trávení volného času a podporovat současně i generační soužití rodin.

Devatenáctý ročník Pochodu generací letos připadl na druhý říjnový víkend, **a to na 8. října 2022**. Trasa vedla z Chrudimi od stadionu MFK v Průhoncech, **přes Slatiňany až na rozhlednu Bára na Podhůře**. Ve Slatiňanech se k chrudimským turistům přidali také turisté ze Slatiňan a cestou se připojili též turisté z Rabštejnské Lhoty. V letošním roce nám velmi přálo počasí a zřejmě i díky tomu se akce zúčastnilo **98 osob** všech věkových generací.

Při příchodu na Báru byli účastníci vítáni hrou na kytary. Nechybělo ani výtečné občerstvení, na které byl účastníkům věnován slevový poukaz. Program byl doplněn soutěží v dřevěných hrách, se kterou vypomáhali dobrovolníci z Farní charity Chrudim. Postupně se zapojili téměř všichni účastníci pochodu a při vyhodnocení byli odměněni drobnými cenami. V průběhu odpoledního programu byly předány i ceny pro nejmladšího a nejstaršího účastníka a nejpočetnější „generační rodinu“. Všichni přítomní získali pamětní list se speciálním razítkem. Závěrem lze jen poděkovat všem účastníkům akce, kteří se akce zúčastnili v hojném počtu i díky velice příznivému počasí.

„Jsme rádi, že se akce stává příležitostí, kdy všechny generace tráví svůj volný čas společně.“

Tato akce naplňuje priority Zdravotního plánu města na roky 2022 – 2025 týkající se Zdravějšího životního stylu (Budou podporovány všestranné pohybové aktivity obyvatelstva) a Aktivního stáří (Budou podporovány podmínky pro kvalitní a aktivní život seniorů).

### **Sraz účastníků u stadionu MFK**



***Nejstarší účastník pochodu Milan Ždímal - 87 let***



***Občerstvení u Bány s hudebním doprovodem***



## **Soutěž v dřevěných hrách**



## **Nejpočetnější generační rodina – Pilařovi, 8 účastníků**



## Společné foto účastníků



Zdravé město  
Chrudim

sobota 8/10

sraz účastníků 8.30 h. / odchod 9 h.  
stadion Emila Zátopka (dříve MFK)

Cílem akce je podnítit zájem  
o aktivní trávení volného času a podpořit  
současně i generační soužití rodin.

# Pochod generací

Trasa: Chrudim – Slatiňany –  
– Kočičí hrádek – rozhledna Bára a zpět.

Pro zpáteční cestu je možnost:  
autobusová linka Seč – Chrudim, zastávka Podhůra  
odjezd 14.19 h.

- vyhodnocení  
nejmladšího  
a nejstaršího  
účastníka,  
nejpočetnější  
generační rodiny
- pamětní list se  
speciálním razítkem
- hudební doprovod  
k tanci i poslechu
- drobné občerstvení

