

**Zdravé město
Chrudim**

Pochod generací 2023



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.

Dvacátý ročník Pochodu generací letos připadl na druhý říjnový víkend, **a to na 7. října 2023**. Trasa vedla z Chrudimi od stadionu MFK v Průhonech, **přes Slatiňany až na rozhlednu Bára na Podhůře**. Ve Slatiňanech se k chrudimským turistům přidali také turisté ze Slatiňan. V letošním roce nám velmi přálo počasí a díky tomu se akce zúčastnilo **64 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 sportovními hrátkami pro všechny generace, se kterými 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. 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 - 88 let



Občerstvení u Báry s hudebním doprovodem



Sportovní hrátky pro všechny generace



Společné foto účastníků



pamětní list
7/10/2023

Zdravé město
Chrudim

sobota 7/10/2023
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
současné i generační soužití rodin.

Pochod generací

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

Pro zpáteční cestu je možnost:
autobusová linka Seč – Chrudim, zast. 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
- sportovní hrátky pro
všechny generace

