



## TISKOVÁ ZPRÁVA

**Tisková zpráva – Akce „Most ve hře: Sport a zdraví pro všechny generace“ zaznamenala obrovský úspěch**

**Most, 20. listopadu 2024 – Statutární město Most a Městská správa sociálních služeb v Mostě (MSSS), ve spolupráci s partnery uspořádaly úspěšnou akci „Most ve hře: Sport a zdraví pro všechny generace“. Akce proběhla ve Sportovní hale Most a přilákala desítky účastníků napříč generacemi, od nejmenších dětí až po seniory.**

Cílem této akce bylo nejen podpořit zdravý životní styl a pohybové aktivity, ale také vytvořit prostor pro setkávání a porozumění mezi generacemi. Sportovní hala se stala místem, kde se potkali senioři, děti, rodiče i prarodiče, aby společně objevovali nové aktivity a užívali si společné chvíle.

### **Bohatý program pro každého**

Účastníci měli možnost zapojit se do různorodých aktivit, od cvičení s moderními rehabilitačními pomůckami, jako jsou balanční podložky a overbally, až po zážitkové workshopy s využitím gerontoobleku. Tento speciální oblek umožnil návštěvníkům na vlastní kůži pocítit omezení, kterým čelí senioři, a přispěl k hlubšímu pochopení jejich potřeb.

Součástí programu byla také ukázka fyzioterapie a ergoterapie pod vedením odborníků z MSSS v Mostě. Velký úspěch měla lektorka jógy Sára Jísllová, která nabídla cvičení zaměřené na relaxaci a posílení těla.

Program byl vytvořen s cílem propojit generace a zdůraznit důležitost zdravého životního stylu.

### **Hlavní aktivity a zážitky na stanovištích:**

- 1. Ukázky cvičení a pomůcek pro pohybovou terapii:**

**MOST**

 **MSSS**

 **MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

 **Oblastní muzeum  
a galerie v Mostě**

 **SPORTOVNÍ AREÁLY  
MOST**

 **Městská  
Knihovna  
Most**

Účastníci mohli vyzkoušet balanční podložky, gymnastické míče a další cvičební pomůcky. Stanoviště bylo zaměřeno na rozvoj koordinace, rovnováhy a posilování důležitých svalových skupin.

**2. Mechanoterapie:**

Představení moderních rehabilitačních zařízení, jako jsou motomed a trenažér, bylo doplněno o možnost si tyto pomůcky vyzkoušet.

**3. Interaktivní pomůcky a virtuální realita:**

Virtuální realita nabídla unikátní zážitek simulace prostředí, která může být využita při terapii a podpoře sensorických dovedností.

**4. Zážitekový gerontooblek:**

Účastníci se díky speciálnímu oděvu mohli vcítit do fyzických a smyslových omezení, která zažívají senioři. Tato zkušenost přispěla k hlubšímu pochopení výzev stárnutí.

**5. Sportovní aktivity:**

Soutěže a hry zahrnovaly hod na terč, slalomovou dráhu na invalidním vozíku, aktivity na postřeh se semaforem nebo koordinaci s pálkou a míčkem.

**6. Terapeutický padák a balanční deska:**

Tyto aktivity zaměřené na týmovou spolupráci a koordinaci byly dostupné ve stoje i v sedě.

**7. Cykloterapie:**

Stanoviště nabídlo možnost vyzkoušet si speciální kola a benecykly, které podporují pohybovou aktivitu i pro osoby se sníženou pohyblivostí.

**8. Muzikoterapie:**

Relaxační cvičení s hudbou, vedené profesionály, poskytlo klidné zakončení každé hodinovky.

**9. Prezentace Zdravotnické záchranné služby Ústeckého kraje:**

Stanoviště s ukázkou práce záchranářů přilákalo pozornost mladší i starší generace, která se mohla dozvědět více o práci záchranářů a možnostech zapojení do této profese.

**10. Občerstvení:**

K dispozici bylo občerstvení zdarma, včetně nápojů a balených donutů, což přispělo k příjemné atmosféře.

Celá akce byla podpořena odborníky z řad MSSS, kteří nejen dohlíželi na hladký průběh aktivit, ale také poskytovali poradenství v oblasti zdravého pohybu a rehabilitace. Atmosféru dotvářela výborná organizace, promítání fotografií a videí na velkoplošné obrazovce a přátelský přístup organizátorů.

**MOST**

 **MSSS**

 **MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

 **Oblastní muzeum  
a galerie v Mostě**

 **SPORTOVNÍ AREÁLY  
MOST**

 **Městská  
Knihovna  
Most**

## **Ohlas účastníků a organizátorů**

„Jsme nadšení z tak velkého zájmu o tuto akci. Účastníci ocenili přátelskou atmosféru a možnost vyzkoušet si nové formy pohybu. Propojení generací bylo přesně tím, o co jsme usilovali,“ uvedl Ing. Luboš Trojna, ředitel MSSS v Mostě – p. o.

Návštěvníci chválili nejen bohatý program, ale i perfektní organizaci. „Bylo skvělé vidět, jak si děti i senioři společně užívají aktivity. Navíc jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí o tom, jak pečovat o své zdraví,“ sdílela paní Jana, jedna z účastnic.

## **Poděkování a výhled do budoucna**

Tato akce byla realizována díky podpoře z dotace „Obec přátelská rodině a seniorům 2024“.

Organizátoři plánují na úspěch navázat a uspořádat další podobné akce, které budou podporovat aktivní životní styl a mezigenerační spolupráci.

Další informace o akcích najdete na webových stránkách města Most a MSSS v Mostě – p. o., případně na jejich sociálních sítích.

**MOST**

 **MSSS**

 **MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

 **Oblastní muzeum  
a galerie v Mostě**

  
**SPORTOVNÍ AREÁLY  
MOST**

 **Městská  
Knihovna  
Most**