

POCHOD PRO MOZEK

Březen je již neodmyslitelně spojen s Národním týdnem trénování paměti a Týdnem mozku. V tomto roce tyto akce proběhly v březnu a v týdnu **od 23. do 29. března 2026** na ně navázal Pochod pro mozek. Pochod pro mozek je oslavou pohybu a kreativity, jako klíče k duševnímu zdraví, prevenci demence a kvalitnímu stárnutí. Akce opět probíhala pod záštitou první dámy Evy Pavlové a navázala na Národní týden trénování paměti. V roce 2026 se Pochody pro mozek konaly **v 320** místech naší republiky. Jedním z těchto míst byl rovněž Háj ve Slezsku. Pořadatelem hájeckého pochodu, který se uskutečnil v **pátek 27. března 2026**, je tradičně Klub seniorů Háje ve Slezsku z. s. a do této akce jsme se zapojili již popáté. Poslední dva ročníky 2024 a 2025 nám na pochody nepřálo počasí, protože vždy pršelo. Letos jsme se těšili, že si konečně užijeme jarního sluníčka, avšak počasí nás opět zaskočilo. Ještě na začátku týdne Pochodů pro mozek bylo příjemně, avšak prudká změna nastala den před naším pochodem, kdy se ochladilo a celý den silně pršelo. Už jsme si mysleli, že nám počasí opět připraví deštivý pochod, avšak naštěstí v pátek 27. března už nepršelo. Co nás však trápilo, byl silný a studený severní vítr. Nicméně, všichni, kteří se našeho pochodu zúčastnili, byli připraveni a dobře oblečení. Z centra Háje nás vyrazilo patnáct a cestou ve Smolkově se přidali tři další naši členové a jeden pes. Pokračovali jsme pak do Lhoty a tzv. Tankovou cestou přes les jsme mířili zpátky na Smolkov. Při sestupu do Smolkova po tzv. Umlčící cestě nás vítr potrápil opravdu hodně, ale nikoho neodnesl. Všichni jsme tak ve zdraví dorazili do hospody/kavárny SmallKoff, kde jsme letošní pochod po 10 km ukončili. V této souvislosti musíme poděkovat provozovatelce hospody, která nám otevřela bez problémů o hodinu dřív. Všechna obsluhující děvčata (doufám, že jim tak s ohledem na náš a jejich věk můžeme říkat) kolen nás běhala s úsměvem a splnila všechna naše přání. V každém případě jsme si krásně provětrali plíce a jistě prokrvili mozek. A o to na našem Pochodu pro mozek šlo.

Zdeněk Mustar

Klub seniorů Háje ve Slezsku z. s.