

Každý svého stáří strůjcem, shodují se škrpálníci



26. 04. 2017 15:57

Chůze k lepší kondici a k dobré náladě. To je hlavní motivací účastníků série turistických výletů pro seniory, nazvaných Jablonecký škrpál. Letošní pátý ročník zahájili organizátoři v pátek 21. dubna na vyhlídce mrakodrapu Krajského úřadu Libereckého kraje za přítomnosti náměstka hejtmána Libereckého kraje pro sociální resort Pavla Svobody, který převzal nad akcí záštitu.

Škrpálníky čeká celkem 11 výletů napříč celým Libereckým krajem, zejména v Jizerských horách, Krkonoších a Českém ráji. Až do 11. září, kdy bude letošní ročník slavnostně ukončen štafetou z Ještědu do jabloneckého Spolkového domu, nachodí ti největší vytrvalci až 100 kilometrů.

„Chůze je nejzdravějším pohybem i pro ty, kteří už něco pamatují. Kdo chodí, žije déle,“ zdůraznil při zahájení Pavel Svoboda. *„Jablonecký škrpál považuji za jedinečnou akci v našem regionu. Výlety absolvují jak senioři z Jablonecka, tak i z Frýdlantu a Liberce. Dokonce si jednotlivé trasy s ohledem na jejich náročnost sami navrhují. Nejenže dělají něco pro své zdraví a poznají přírodu v našem kraji. Každý výlet je pro ně současně i společenskou událostí,“* doplnil a každému ze škrpálníků věnoval na cestu perníčky ve tvaru škrpálu, aby se jim dobře šlapalo.

Start Jabloneckého škrpálu, na který dorazilo do Krajského úřadu přes 100 seniorů, se nesl v humorném duchu. Výletníci věnovali náměstku Pavlu Svobodovi květiny, zasazené v keramickém škrpálu s tím, že se po celou dobu konání akce musí o ně starat, aby nezvadly. A symbolický škrpál by měl účastníkům akce náměstek vrátit v září při jejím zakončení. Starostovi Frýdlantu Danu Ramzerovi uvázali účastníci kolem krku na památku modré tričko s logem letošního ročníku série výletů. A nezapomněli si ani zazpívat svou hymnu – Když nemůžeš, tak přidej.

Jak za organizátory přiblížila Naděžda Jozífková, ředitelka Centra sociálních služeb Jablonec

nad Nisou, pochody měří 8 až 11 kilometrů. Trasy se každý rok obměňují. A některých se účastní i zdravotníci Českého červeného kříže, připraveni pomoci, pokud by se někomu udělalo nevolno. „Každý rok obvykle připravujeme také dva až tři výlety mimo Liberecký kraj. Vloni jsme byli i v Německu,“ řekla Naděžda Jozífková.

Senioři jsou vybaveni turistickými deníčky, do nichž sbírají za každý výšlap razítka s vyobrazením škrpálu. Průměrně se každého výletu účastní až 45 lidí. Mezi nejvytrvalejší škrpálníky patří Alena Tomsová z Rychnova u Jablonce nad Nisou, která absolvovala všechny dosavadní ročníky a vždy dosáhla mety 100 kilometrů. „Chůze pomáhá i psychicky. Vyčistí mysl, zlepší náladu. Navíc se podíváme i tam, kam by se člověk sám nikdy nevypravil,“ poznamenala Alena Tomsová. „Příroda uzdravuje. Být aktivní, to je nejlepší recept proti stárnutí. A na to by měli myslet i ti mladší. Jak říkám, každý svého stáří strůjcem,“ doplnila.