

## 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.