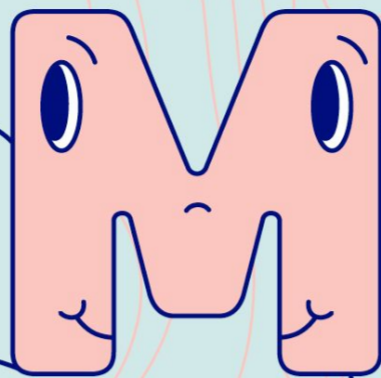


MaRS 2024

24h maraton
s roztroušenou
sklerózou

13. ročník pohybově osvětové kampaně
na podporu rehabilitace roztroušené sklerózy



22.—23. března

www.maratonmars.cz

Pojďme společně zdolat nejvyšší rozhlednu Prahy!



KDY? 22. - 23. 3. 2024

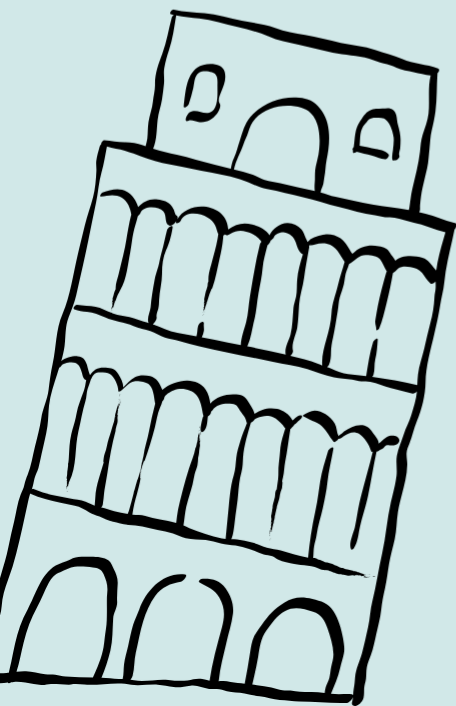
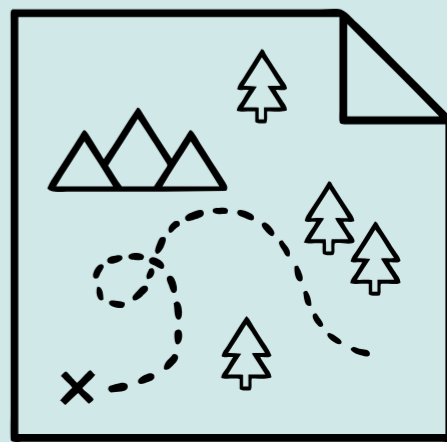
KDE? Na nejvyšší pražské rozhledně v
Geologické zahradě v Horních Počernicích

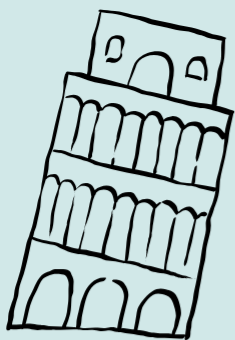
CO VÁS ČEKÁ? Nenáročný výstup na
rozhlednu spojený s plněním úkolů a kvízu.

**Společný start bude 23. 3. v 10:00
na stanici metra B Hloubětín.**

Na rozhlednu však můžete vyrazit sami
nebo s partou kamarádů, stačí jen stáhnout
mapku a kartičku s úkoly!

Pro více informací nahrajte QR kód





úkoly

na cestu



- **Hledejte zvířata v geologické zahradě** - v zahradě, kde se nachází rozhledna, jsou umístěny různé sochy a modely zvířat, která zde žila v minulosti nebo žijí v současnosti. Jaká najdete?
- **Vymyslete si vlastní název pro rozhlednu** - rozhledna nemá oficiální název, pouze označení triangl. Vymyslete pro ni nějaký originální nebo vtipný název, který ji popisuje nebo charakterizuje.
- **Spočítejte schody na rozhlednu** - kolik schodů vede na vrchol rozhledny?
- **Vyfoťte se s rozhlednou** - rozhledna je zajímavý a neobvyklý objekt, který stojí za zvěčnění. Vyfoťte se co nejoriginálněji s rozhlednou a pokud chcete můžete sdílet své fotky s přáteli nebo na sociálních sítích!

odkaz na mapku trasy



VSTUPNÉ – DOBROVOLNÉ

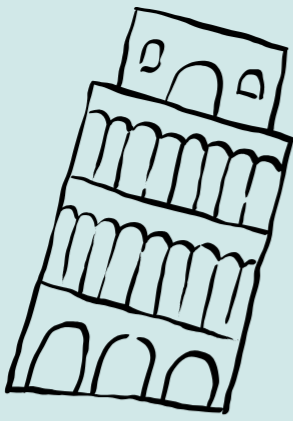
- Libovolný příspěvek na sbirkový účet č. 210 705 67 67/2700
- Dárcovská SMS jednorázová ve tvaru:

DMS IMPULS 30 na číslo 87 777. Cena DMS je 30 Kč, NF IMPULS obdrží 29 Kč.

DMS IMPULS 60 na číslo 87 777. Cena DMS je 60 Kč, NF IMPULS obdrží 59 Kč.

DMS IMPULS 90 na číslo 87 777. Cena DMS je 90 Kč, NF IMPULS obdrží 89 Kč.

KOMU VÁŠ DAR POMŮŽE? Nemocným s roztroušenou sklerózou – na podporu cvičebních aktivit (fyzioterapie, rehabilitace či cvičební pomůcky, které pojišťovny nehradí).



kvíz



• Co víte o roztroušené skleróze?

Jak se zkracuje roztroušená skleróza?

- A) RS
- B) MS
- C) ES
- D) AS

Který z následujících faktorů není spojen s vyšším rizikem vzniku roztroušené sklerózy?

- A) ženské pohlaví
- B) kouření
- C) vysoká hladina vitamínu D
- D) genetická predispozice

Jak se nazývá proces, při kterém imunitní systém napadá a ničí myelinové pochvy nervových vláken?

- A) demyelinizace
- B) degenerace
- C) degradace
- D) denervace

Jak se nazývá nejčastější forma roztroušené sklerózy, která se projevuje střídáním záchvatů a remisí?

- A) relaps-remitentní
- B) sekundárně progresivní
- C) primárně progresivní
- D) relabující-progresivní

Jaký je nejčastější příznak roztroušené sklerózy, který postihuje asi 80 % pacientů?

- A) únava
- B) poruchy zraku
- C) poruchy citlivosti
- D) poruchy rovnováhy

Více informací můžete vyhledat zde

