

Brno 13. 2. 2018

Jak vyžrát na roztroušenou sklerózu, radí projekt Překonej sám sebe

14. února 2018 startuje již čtvrtý ročník projektu Překonej sám sebe, který se zaměřuje na podporu lidí s roztroušenou sklerózou i na osvětu a prevenci u široké veřejnosti se snahou snížit nárůst nemocných lidí.

„Chceme eliminovat pasivní přístup k nemocem, zvýšit povědomí a angažovanost lidí napříč generacemi a zdůraznit fakt, že pro pozitivní změny musíme něco udělat. Bez vlastního přispění jich nedosáhneme,“ vysvětlil poslání projektu jeden z jeho zakladatelů **Radovan Holub**.

Takřka celoroční program projektu, který podpořili primátor Petr Vokřál i hejtman Jihomoravského kraje Bohumil Šimek, zahrnuje vzdělávací minikongresy napříč celou republikou, besedy pro středoškoláky, kulturní akce i více než dvouměsíční soutěž „Zdravý recept“, která začíná právě zítra a probíhá až do 30. dubna. Soutěžít se bude ve čtyřech kategoriích (studená kuchyně, polévka, hlavní jídlo, dezert) a nejzajímavější recepty, vybrané odbornou porotou, budou oceněny a zveřejněny na stránkách www.prekonejsamsebe.cz. Na těchto stránkách najdete i podrobná pravidla.

Pro Brno si organizátoři na první pololetí letošního roku připravili dvě akce. 19. března se v Metro music baru uskuteční multižánrový charitativní koncert, na němž vystoupí místní popová zpěvačka Veronika Sterz, rapperi Sharlota a Fosco Alma, folkový zpěvák Petr Matyáš Cibulka a muzikálová zpěvačka Sára Milfajtová.

Na přelomu července a srpna se v Křížové chodbě Nové radnice odehraje výstava tří členů rodiny Jemelkovy – malířů Jana a Davida a fotografa Tomáše. *„Brněnská výstava jim poskytne mimořádnou příležitost, neboť společně ještě nikdy nevystavovali,“* podotkl **Holub**.

Tvůrci projektu Překonej sám sebe propagují mezi pacienty s roztroušenou sklerózou platformu OMS (Overcoming Multiple Sclerosis). Dodržování jejích zásad, které stanovil profesor George Jelinek, vede ke kvalitnějšímu životu. Zároveň se však organizátoři obracejí i ke zdravé veřejnosti, zaměřují se na šíření informací o správné výživě a vyváženém jídelníčku, které mohou fungovat jako prevence před onemocněním.

Více informací naleznete na webových stránkách projektu: www.prekonejsamsebe.cz.

Mgr. Radka Loukotová
Magistrát města Brna
Tiskové středisko
tel.: +420 542 172 471
mobil: +420 773 183 511
e-mail: loukotova.radka@brno.cz