

# Pomáhejte pohybem s mobilní aplikací Nadace ČEZ

S aplikací EPP pomáháte pohybem, který vás baví, vybrat můžete z mnoha aktivit (běh, chůze, jízda na kole, běžkování...).

Aplikace zaznamenává váš pohyb a kromě běžných údajů o rychlosti či vzdálenosti také generuje body. Ty můžete kdykoli věnovat některému z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí. Po dosažení potřebné počtu bodů Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu stanovenou částkou.

Aktuální a již úspěšně podpořené projekty včetně cílových částek a stavu bodů můžete sledovat na webu aplikace nebo na facebooku.

EPP je určena pro „chytré“ telefony Android, iOS i Windows a je ke stažení zdarma.



[www.pomahajepohybem.cz](http://www.pomahajepohybem.cz)



NADACE ČEZ



SKUPINA ČEZ

## Podpořte Unii ROSKA!

**Název projektu v mobilní aplikaci EPP:**

**Roskiáda – sportovní hry pro pacienty s roztroušenou sklerózou**

**Pomáhat můžete od 1. 3. 2019.**

Projekt 3. Roskiáda – sportovní hry pro pacienty s roztroušenou sklerózou se uskuteční ve dnech 13. 9. – 15. 9. 2019 ve Sportovním centru Nymburk. Ten to projekt si klade za cíl přivést pacienty s RS k aktivnímu pravidelnému pohybu. Pohyb je velmi důležitou aktivitou, která přispívá k udržení i zlepšování fyzické kondice pacientů, což je nezbytné k celkové kvalitě života. Bude připraveno 10 disciplín: plavání 25m, stolní tenis, kop na branku, střelba hokejkou na branku, hod na koš, šípky, boccia, hod míčkem do koše ze sedu, vrh koulí, boccia družstva. Disciplíny jsou voleny tak, aby jejich spektrum byl o co nejpestřejší a podle možností většinu zvládli i pacienti – vozíčkáři. Výsledky budou řádně vyhodnoceny a vítězové odměněni diplomy, trofejemi a odměnami. Hlavním sportovním dnem je sobota 14. 9. 2019.

Z příspěvku bude hrazen pronájem sportoviště včetně bazénu, sportovního náčiní a vybavení, ubytování, stravování a ozvučení haly.

Cíl: 100 000 Kč.

Děkujeme za podporu.

Unie Roska – česká MS společnost, z. s., Senovážné náměstí 994/2, Praha 1

Jméno statutárního zástupce: Ing. Jiřina Landová

Jméno a email kontaktní osoby: Miriam Svatá, [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu)

Webové stránky organizace: [www.roska.eu](http://www.roska.eu)

Unie ROSKA je patientská organizace, která pomáhá lidem s roztroušenou sklerózou mozkomíšní (RS) žít kvalitní a plnohodnotný život už 26 let.

# Aplikace EPP

## Jak pomáhat?

### 1) Stáhněte si aplikaci a zaregistrujte se

Aplikace je ke stažení zdarma v App Store, nebo v Google Play. Registrace je možná přes e-mail, nebo Facebook. Uživatelé registrovaní přes Facebook se zobrazí v žebříčku přispěvatelů. (Např. chůze, běh, jízda na kole, lyžování, ale třeba i interiérové aktivity typu běh na běžícím pásu)

### 2) Zvolte si aktivitu a prioritu měření

Pomáhejte pohybem, který Vás baví, vybírat můžete z mnoha možností. Aplikace měří Vaši vzdálenost, čas, rychlost, energii a body. Máte také možnost stanovit si konkrétní cíl.

### 3) Zahajte aktivitu

Spuštěním vybrané aktivity zahájíte měření Vašeho pohybu. Váš sportovní výkon a vydaná energie budou převedeny na body.

### 4) Vyberte projekt, který chcete podpořit

Své body můžete věnovat těm, kteří Vaši pomoc potřebují. Vyberte si ze seznamu projektů, které aplikace EPP nabízí.

### 5) Sdílejte svůj výkon se svými přáteli

Sledujte své výkony a podělte se o výsledky se svými přáteli na Facebooku a Twitteru. Každý bod se počítá! Děkujeme.