



## Tisztelt Polgármester Asszony! Tisztelt Polgármester Úr!

Szeptember 25-én újra indul a „**Millió lépés az iskoláért**” programunk, mely ezúttal kiegészül egy kifejezetten az idősebb korosztálynak szóló kampánnyal is. Idén tavasszal az Aktív Magyarország Program támogatásával a Magyar Szervátültetettek Szövetsége elindította a Millió lépés az iskoláért kihívást, ami **minden idők legnagyobb mozgásra ösztönző játéka lett Magyarországon**. Ennek keretében több mint **200 ezer tanuló, szülőt, nagyszülőt ösztönöztünk az aktívabb életmódra**, akik rendszeres mozgással 11 hét alatt 45 millió kilométernyi lépést tettek meg. A kihívásban közel 2000 iskola vett részt.

A kihívásban a Millió lépés mobilapplikáció letöltésével lehetett részt venni, amelyben a lépések mellett további 60-féle mozgásforma alakítható át lépésszámmá. A kihívás 11 hete alatt minden héten más-más kihívó – ismert közéleti személy, sportoló vagy szervátültetett – inspirált a mozgásra.

A kihívás résztvevői virtuálisan végigjárták és megismerték az Országos Kékkör túraútvonalait és legszebb látnivalóit, a napi rendszerességgel küldött „Tudtad-e?” üzenetekből pedig egyre több és több ismeretre tettek szert az egészséges életmód és a mozgás fontosságáról.

**Ezt a kezdeményezést fogjuk az őszi félévben folytatni, kisebb változásokkal.**

### Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata

Szeptembertől az idősebb korosztályt is megszólítjuk. Az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatán (OGYIK) belül ma több, mint 170 klub működik az ország számos területén. A gyalogló klubokban heti rendszerességgel gyalogló programokat szerveznek azért, hogy az ötvenöt év feletti korosztály rendszeresen mozogjon, és társasági programokon vegyen részt.

Ezt a gyalogló klubhálózatot Monspart Sarolta indította útjára, akinek az volt az álma, hogy legalább 500 gyalogló idős klub működjön Magyarországon. Biztatjuk polgármester asszonyt/urat, ösztönözze, hogy településükön a nyugdíjasok hozzanak létre gyalogló klubokat, és kapcsolódjanak be a játékba. Azok tudnak majd az applikációban regisztrálni, akik vagy egy már meglévő gyalogló klubhoz csatlakoznak, vagy egy új gyalogló klubot regisztrálnak a [gyaloglo@kim.gov.hu](mailto:gyaloglo@kim.gov.hu) e-mail címen.

A gyalogló klubok aktivitását díjazzuk: azon résztvevő klubok között, akik legalább egyszer teljesítik az Országos Kékkörnek megfelelő távot, 500 db Nordic Walking botot sorsolunk ki.

## Millió lépés az iskoláért

Az új fordulóban a sorsoláson azok az iskolák vesznek részt, amelyek legalább ötször körbeérték a Kékkörön, de ha ezt többször is megteszik, nőnek az esélyeik. **Díj: 100 iskola nyer sporteszközök vásárlására 1-1 millió forintot.** Azon iskolák, amelyek tavasszal nyertek 1 millió forintot, már nem vesznek részt a sorsolásban. Az ő lelkesedésük érdekében kisorsolunk még 100 kültéri pingpongasztalt, amit viszont mindenki megnyerhet.

### A verseny céljai:

1. minél több résztvevő bevonásával, rendszeres mozgással lépéseket gyűjteni az iskoláknak, és minél többször végigjárni a Kékkört.
2. minél több gyalogló klub jöjjön létre, ezáltal a régebb óta fiatalokat is megmozgassuk.
3. legalább 300 ezer aktív résztvevő.

### Támogatási lehetőség:

Közös felelősségünk, hogy mindenki aktívan, egészségesen éljen, a nagymamák kocogjanak, a gyerekek feledkezzenek meg a mobiljukról és mozogjanak, és többen autók helyett biciklivel járjanak munkába. Ezt egyedül nem tudjuk elérni! Ezért buzdítunk arra minden önkormányzatot, hogy tegyen a saját polgáraiért, és támogassák a területükön lévő iskolák részvételét, regisztráljanak helyi Idős Gyalogló Klubokat, és ösztönözzék őket a Millió lépés programban való részvételre.

Tavasszal több önkormányzat is népszerűsítette a kampányt, és 300.000 forint sportszer támogatást biztosított a területükön lévő valamennyi iskolának, amely legalább ötször teljesítette az Országos Kékkör távját. Ezeken a településeken kimondottan magas volt a részvételi arány.

Most ismét erre kérjük Önöket, álljanak az egészséges életmód népszerűsítése mellé!

Minden önkormányzatot, amely vállalja, hogy

1. a fentiek szerint anyagi támogatást nyújt a jól teljesítő iskoláknak,
2. területéről legalább egy meglévő vagy újonnan regisztrált gyalogló klub aktívan részt vesz a programban,
3. népszerűsíti a programot helyi médiumokon keresztül is,
4. valamint elhelyezi honlapján a **Millió lépés az iskoláért** bannert,

megjelenítünk a program honlapján ([www.milliolepes.hu](http://www.milliolepes.hu)) támogatóként.

A programban való részvétellel a kihívást támogató önkormányzatok bemutathatják, mennyire fontos számukra az aktív életmód és a jövő generáció egészségének megőrzése.

Amennyiben önkormányzatával vállalja a fenti négy kritériumot, kérjük, jelezze ezt levélben a település címerének megküldésével együtt az alábbi elérhetőségen: [milliolepes@trapilap.hu](mailto:milliolepes@trapilap.hu)

A programhoz tavasszal 35 önkormányzat csatlakozott: Szolnok, Kaposvár, Zalaegerszeg, Veszprém, Budapest X. kerület Önkormányzata Kőbánya, Budapest XII. kerülete Hegyvidék, Budapest XVII. kerület Önkormányzata Rákosmente, Budapest XX. kerület Önkormányzata Pesterzsébet, Budapest XXI. kerület Önkormányzata Csepel, Sárvár, Gödöllő, Dabas, Keszthely, Vác, Pétervására, Szentgotthárd, Karcag, Várpalota, Tápiószéle, Zirc, Zsámbék, Veresegyház, Budakalász, Marcali, Ócsa, Fót, Süllyás, Túrkeve, Paks, Biatorbágy, Etyek, Aranyosapáti, Abaliget, Bükkzentkereszt, Bükkbárány.

Bővebb információ: [www.milliolepes.hu](http://www.milliolepes.hu)

2023. 09. 18.



Révész Máriusz  
Aktív Magyarországért felelős államtitkár



Dr. Grózli Csaba  
Magyar Szervátültetettek Szövetsége



Monszpart Zsolt  
Monszpart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány

