

Šance pro plíce zve na zahájení kampaně Aktivní září - Šlápni do toho

26.8.2025 - Komerční sdělení | ČTK

„Kdo je aktivní, ten září“ - Českem se šíří výzva k pohybu.

Již 3. rokem Nadační fond Aktivní Česko pořádá celonárodní kampaň a společenskou výzvu Aktivní září, která motivuje celou populaci bez rozdílu věku, pohlaví či kondice k pravidelnému pohybu a zdravému životnímu stylu. Pohyb je dnes chápán nejen jako volnočasová aktivita, ale také jako nedílná součást primární péče o fyzické i duševní zdraví.

Nadační fond Aktivní Česko vyzývá města, organizace, školy, firmy, sportovní kluby i jednotlivce: **Zapojte se do zářijové výzvy a rozhýbejme společně celé Česko.**

Pohyb jako prevence i součást léčby

Spolek Šance pro plíce, z. s. (dříve Moje plíce) je od počátku zakládajícím členem tohoto hnutí a u příležitosti Aktivního září již třetím rokem pořádá svou vlastní kampaň **Šlápni do toho**.

Jejím cílem je ukázat, že pohyb je jedním z pilířů prevence nemocí a zároveň zásadní pomocí i pro onkologické pacienty po ukončené léčbě, protože:

„Pohyb vnímáme nejen jako základní pilíř prevence vzniku onkologických onemocnění, ale také jako cestu k lepší kvalitě života pacientů po léčbě. Sama jsem to pocítila po operaci plic – dechová cvičení, pravidelná jízda na rotopedu a později i další aktivity mi pomohly rychleji se vrátit do plnohodnotného života. Pohyb má totiž blahodárný vliv nejen na tělo, ale i na mysl. Proto pro pacienty připravujeme lekce jógy, dechová cvičení a nově také program na balančních deskách – seriál cvičení s názvem Ustojím to, ve spolupráci se značkou WoodBoards. Tradičně 4. září touto akcí zahajujeme kampaň Šlápni do toho, kde chceme ukázat, že vhodně zvolený pohyb – ať už jízda na kole, dechová cvičení nebo jemná jóga – může být pro pacienty cestou zpět k aktivitě, energii a radosti ze života,“ vysvětluje Ilona Mančíková, iniciátorka kampaně Šlápni do toho, zakladatelka a předsedkyně spolku Šance pro plíce, který je součástí Hlasu onkologických pacientů (HOP).

Letos spolek Šance pro plíce přizval k účasti také další projekty a partnery:

Pozvánka na zahájení kampaně

Spolek Šance pro plíce zve na slavnostní zahájení kampaně Aktivní září - Šlápni do toho, které se uskuteční

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/sance-pro-plice-zve-na-zahajeni-kampane-aktivni-zari-slapni-do-toho/2712957>