

AKTIVNÍ ZÁŘÍ

Celonárodní kampaň na podporu pohybu



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR



Aktivní
ČESKO



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

#BEACTIVE DAY

#BEACTIVE



CO JE AKTIVNÍ ZÁŘÍ?

Celonárodní kampaň "Aktivní září 2024" se zaměřuje **na podporu pohybových aktivit a zdravého životního stylu v celé České republice**. Zaměřuje se také na osvětové aktivity, které mají za úkol zvýšit povědomí o přínosech pohybu pro fyzické i duševní zdraví.

Propagujeme pohyb ve školách, firmách, **na úřadech, ve městech**, v každém věku, bez ohledu na fyzickou kondici.



#BEACTIVE



**Celkem proběhlo 865 akcí, kterých se
zúčastnilo 163 869 účastníků**

Více aktivních lidí pro zdravější Česko!

Spolupráce s Národní sítí zdravých měst

Nadační fond Aktivní Česko úspěšně navázal spolupráci s Národní sítí zdravých měst na kampani Aktivní září, která byla zaměřena na podporu aktivního životního stylu a zdravého pohybu napříč celou Českou republikou.

Spojením sil s Národní sítí zdravých měst se **podařilo dosáhnout širšího zapojení veřejnosti i místních organizací.**



Zdravá města, obce, regiony
České republiky



Dobříš

Město Dobříš se řadí mezi aktivní města a příklady dobré praxe. Do celorepublikové kampaně Aktivní ZÁŘÍ se zapojilo svým projektem Dobří(š) v pohybu. Úzká spolupráce mezi městem a sportovními spolky probíhala formou jednotlivých sportovních akcí a náborových dnů pro širokou veřejnost.

Dne 23. 9. proběhl na MŠ a ZŠ den aktivního pohybu (různá cvičení) za účasti cca 1500 žáků a studentů. V rámci městského úřadu byla nabídnuta všem referentům krátká videa s možností aktivního pohybu v rámci pracovního dne. Organizovány byly také hodiny tancování, Nordic walking a cvičení pro seniory.



Kladno

Město Kladno se zapojilo do celonárodní kampaně Aktivní ZÁŘÍ pestrá škálou aktivit zaměřených na širokou veřejnost. Kampaň byla zahájena charitativním během SAMK. Na propagaci byly použity různé platformy, včetně sociálních sítí, webových stránek města, měsíčníku Kladna a veřejných LED obrazovek.

Do kampaně se aktivně zapojilo 8 (ze 14 oslovených) sportovních klubů, které nabídly otevřené tréninky, dny otevřených dveří, turnaje, exhibice a edukační aktivity. Zapojily se i fitness centra, která poskytovala bezplatné workshopy a vstupy. Deset škol se podílelo na projektových dnech, kde se děti zúčastnily sportovních aktivit a výletů. Pro seniory byl připraven pětiboj, společné cvičení jógy a rozvíčka propojující generace. Aktivní pátky pak zahrnovaly cyklistické odpoledne, přednášku o zdravé výživě a workshop zdravého vaření.



AKTIVNÍ ZÁŘÍ V ROCE 2024



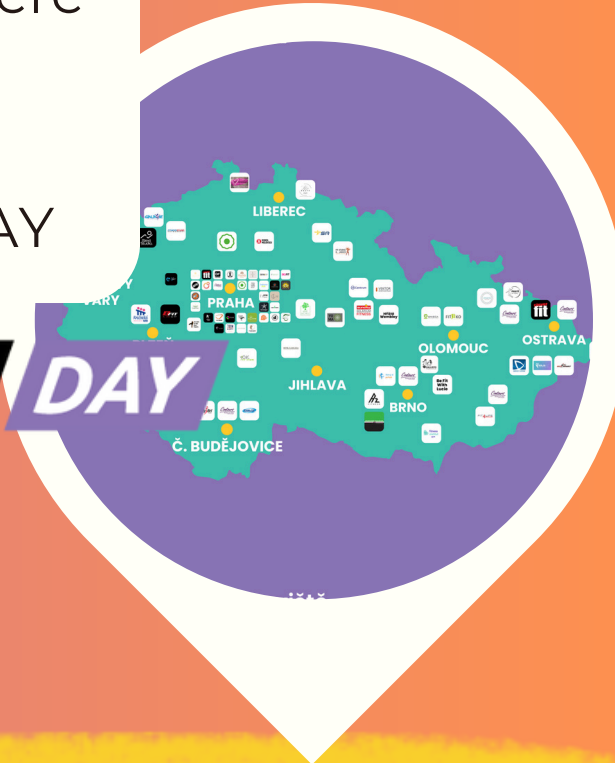
Aktivní MĚSTO



4

23.-30.9.2024
178 sportovišť
otevřelo své dveře
zdarma
v rámci
#BEACTIVEDAY

#BEACTIVE DAY



1

4.9.2024
Zahájení kampaně
Den plný pohybu pro
všechny věkové kategorie.
Součástí **tisková**
konference nejvyšších
představitelů Parlamentu
ČR a dalších významných
osobností.



Aktivní ÚŘAD

23.-26.9.2024
Letos jsme
rozpohybovali
Ministerstvo
zdravotnictví ČR
a MŠMT!

3



Aktivní FIRMA

Zapojení zaměstnavatelů
Pohyb je pro zaměstnance
důležitý z mnoha důvodů,
pozitivně ovlivňuje jejich
fyzické a duševní zdraví, tak
pracovní výkonnost.
(KPMG, Abydos, Česká
spořitelna a další...)

5

ZAHÁJENÍ KAMPANĚ

4.9.2024 ve Valdštejnské zahradě

Letošní ročník celonárodní kampaně Aktivní ZÁŘÍ byl zahájen dne 4.9.2024 v nádherných prostorách Valdštejnské zahrady Senátu Parlamentu ČR.

Pro širokou veřejnost zde byl po celý připraven program pro děti, dospělé i seniory, který s námi připravili naše partnerské organizace. Zasportovat si mohl opravdu každý.

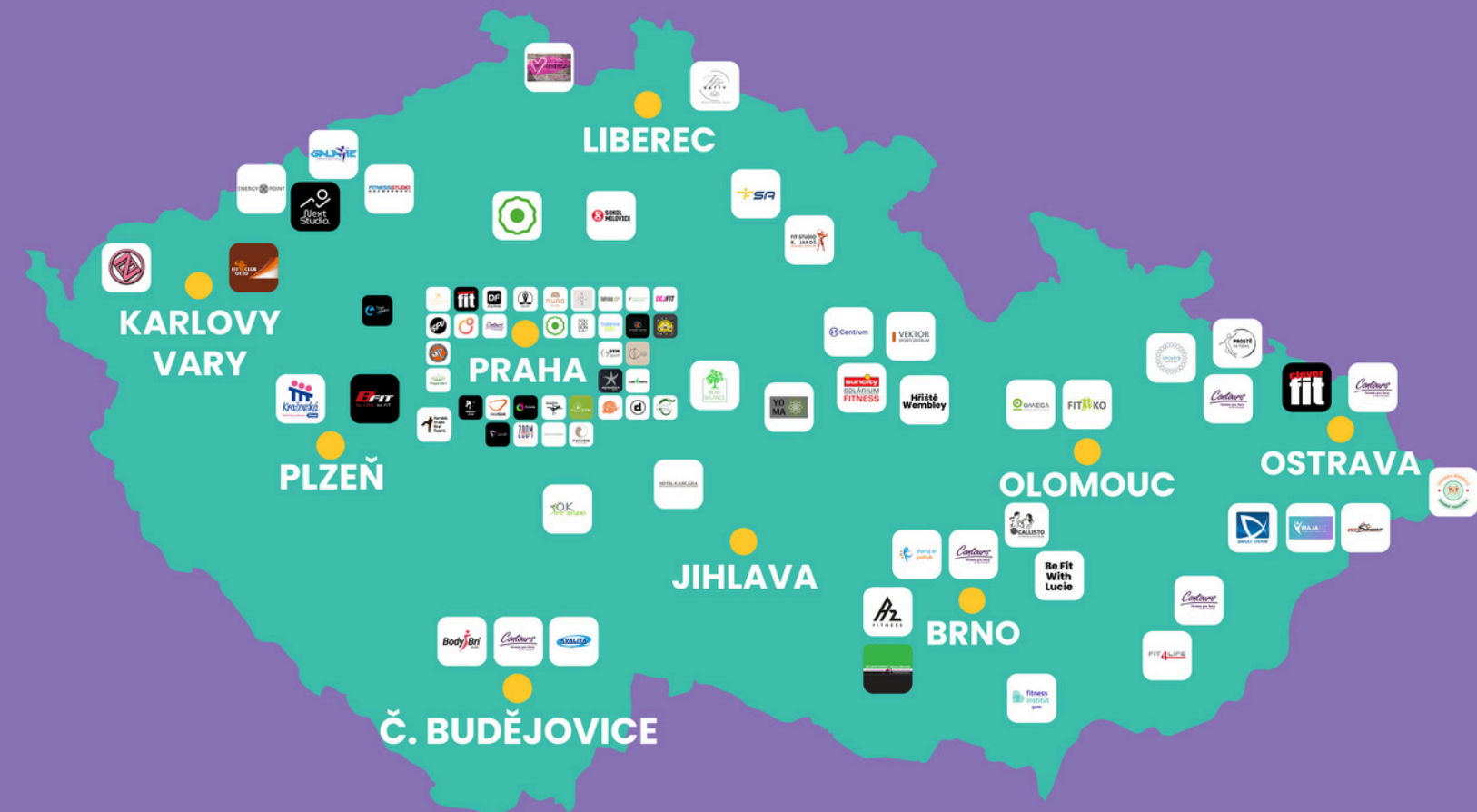




#BEACTIVE DAY

- Dny, kdy fitness centra, sportovní kluby, wellness centra a další sportoviště **otevívají své dveře veřejnosti zdarma nebo za velmi zvýhodněné ceny**. Tento projekt umožňuje lidem vyzkoušet si různé pohybové aktivity a služby, které jsou k dispozici v jejich okolí, a to bez nutnosti členství nebo dlouhodobých závazků.

- **178 zapojených sportovišť**
- **39 000 účastníků**
- **z toho 13 000 nových zájemců o zdravý životní styl**



AKCE PARTNERŮ AKTIVNÍHO ZÁŘÍ

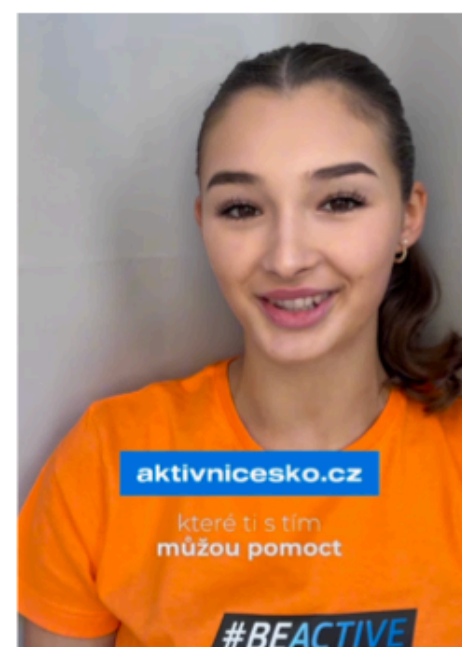
Do Aktivního ZÁŘÍ se zapojily i další významné organizace, které svou účastí podpořily myšlenku aktivního životního stylu.



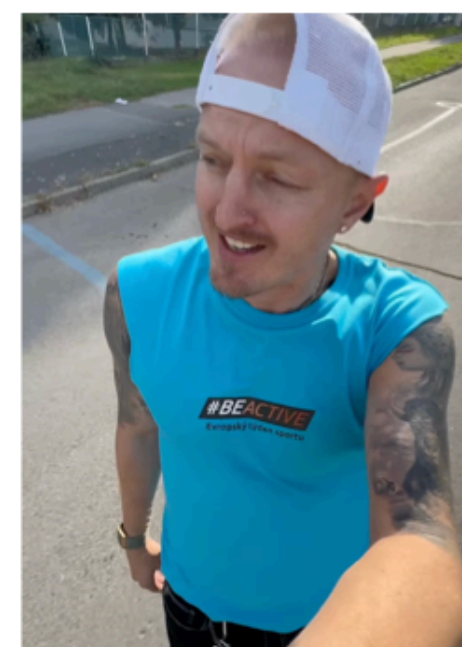
SOKOL se svým seriálem akcí, Česká unie sportu s iniciativou ČUS Tipsport Sportuj s námi a také projekt #BEACTIVE Evropský týden sportu, který tradičně organizuje Český olympijský výbor. Vzájemná spolupráce významně rozšířila dosah kampaně a nabídla široké spektrum sportovních aktivit pro veřejnost napříč celou Českou republikou.



Instagram REELS od influencerů



[Anna Kloboučková→](#)



[Martin Pek→](#)



[Lucie Neumannová→](#)

#BEACTIVE



TipSport
Sportuj s námi



Nejlepší mediální výstupy





OSTATNÍ 4. září 2024 • 14:15

Jóga, kola i kruháče před Senátem. Vystrčil: Podpořit sport je normální

Autor: nit

[f](#) [t](#) [m](#)

VSTOUPIT DO DISKUSE 1

Nesedět na místě hodinu v kuse. Pohyb je elixír mládí, dopřejme si půlhodinu denně, vyzývá odbornice

© 23. září 2023 | Ranní interview

>> Největší audioportál na českém internetu mujRozhlas

Sedavý způsob života má negativní vliv na tělo | Foto: Jiří Čondl

Obklíčit veřejnost motivačními prvky. Téma aktivního života stát podceňuje, náklady na zdravotní péči pak šplhají přes 100 miliard, poukazuje Havrdová z fondu Aktivní Česko

FOTBAL HOKEJ OSTATNÍ FANTASY BLESK SPORT SPECIAL CHANCE LIGA VIDEO ONLINE VÝSLEDKY

Proti tlustému Česku! Kampaň má ambici zasáhnout statisíce lidí. Politici na kolo

Autor: nit

[f](#) [t](#) [m](#)

VSTOUPIT DO DISKUSE 3

Noví cyklisté Jan Voneš s Denísem Rugovcem během závodu v Paříži - ČTK / Svoboda oslav

20 zobrazit galerii

Statisíce lidí se podle organizátorů mohou zapojit do projektu Aktivní září, jehož cílem je rozhybat republiku, v níž podle statistických údajů převažují lidé s nadváhou. Při slavnostním startu kampaně ve Valdštejnské zahradě dokonce vystoupí zákonodárci na cyklistických a běžeckých trenažérech.

iSport Premium

PREM Pogačar ŠILENÉ. I tréninku. možné?

PREM Transfen Svědomí

Jednou týdně sportuje pouze třetina Čechů, zlepšit to chce kampaň Aktivní září

Aktual.: 20.08.2024 15:07 Vydáno: 20.08.2024, 15:07

Aktivní září

Poslanci se připojili ke kampani Aktivní září, ve Sněmovně mohou cvičit na několika fitness strojích. Zároveň zahájili výzvu o neaktivnější výbor, členové výborů pro svůj tým budou načítat čas strávený na kardio strojích i kila zvednuté váhy. (TZ)

Nejúspěšnější příspěvky

Za měsíc září přes **60 zmínek** v médiích dle monitoringu (online, radio, tištěné, televize) s dosahem přes **2 miliony**



Form Factory v Dobrém ránu→
Česká televize



Jóga, kola i kruháče před Senátem→
iSport.cz



Týdenní seriál **Aktivně** v Sama doma



Aktivně - pohyb v kanceláři→



Aktivně - cvičení dětí od 4 let bez výkonnostních cílů→



Aktivně - pohybové aktivity seniorů→



Aktivně - psychologie pohybových aktivit a sportu→



PROČ jsou kampaně na podporu pohybu důležité?

Neudržitelné zdravotnictví:

- Zdravotní systém je stále více zatěžován léčbou nemocí spojených s nezdravým životním stylem.
- **Pohyb je klíčový při prevenci onemocnění** jako cukrovka, obezita, vysoký krevní tlak a srdeční choroby.

Stárnoucí populace:

- Do roku 2050 bude třetina obyvatel ČR starší 65 let.
- **Aktivní životní styl pomáhá seniorům zůstat déle soběstačnými**, což snižuje zátěž na zdravotní i sociální služby.

Zhoršující se psychické zdraví:

- Psychická onemocnění, včetně deprese, úzkosti a syndromu vyhoření, jsou na vzestupu.
- **Pohyb zlepšuje náladu, pomáhá předcházet depresím, snižuje stres a zvyšuje psychickou odolnost.**



PROČ se do kampaně zapojit?

- Zlepšení zdraví vašich obyvatel
- Snížení nákladů na zdravotní péči
- **Posílení komunitního života** - Sportovní akce a aktivity podporují sociální interakce a posilují komunitní vazby.
- **Propagace města** - zapojením do celorepublikové kampaně město ukazuje svůj zájem o zdraví a pohodu svých obyvatel, což může přilákat nové obyvatele ale i návštěvníky - **TURISMUS**



Zdravá města, obce, regiony
České republiky



JAK MŮŽE KAMPAŇ VYPADAT VE VAŠEM MĚSTĚ

- města během kampaně otevřela **své sportovní haly, bazény a venkovní sportoviště zdarma nebo za symbolické vstupné**, místní fitness centra se připojila s ukázkovými lekce, například: jóga pro začátečníky, kondiční cvičení pro seniory, speciální hodiny pro maminky s dětmi.
- **Sportovní festivaly**
- **Zapojení škol a školek** - místní školy připravily speciální sportovní aktivity během výuky
- **Osvětové přednášky** - přednášky o významu pohybu pro fyzické a psychické zdraví v městské knihovně a komunitních centrech.
- **Spolupráce s firmami** - Místní zaměstnavatelé zapojili své zaměstnance do sportovních výzev, například: „Pěšky do práce“ nebo „Kdo naběhává nejvíce kilometrů“.

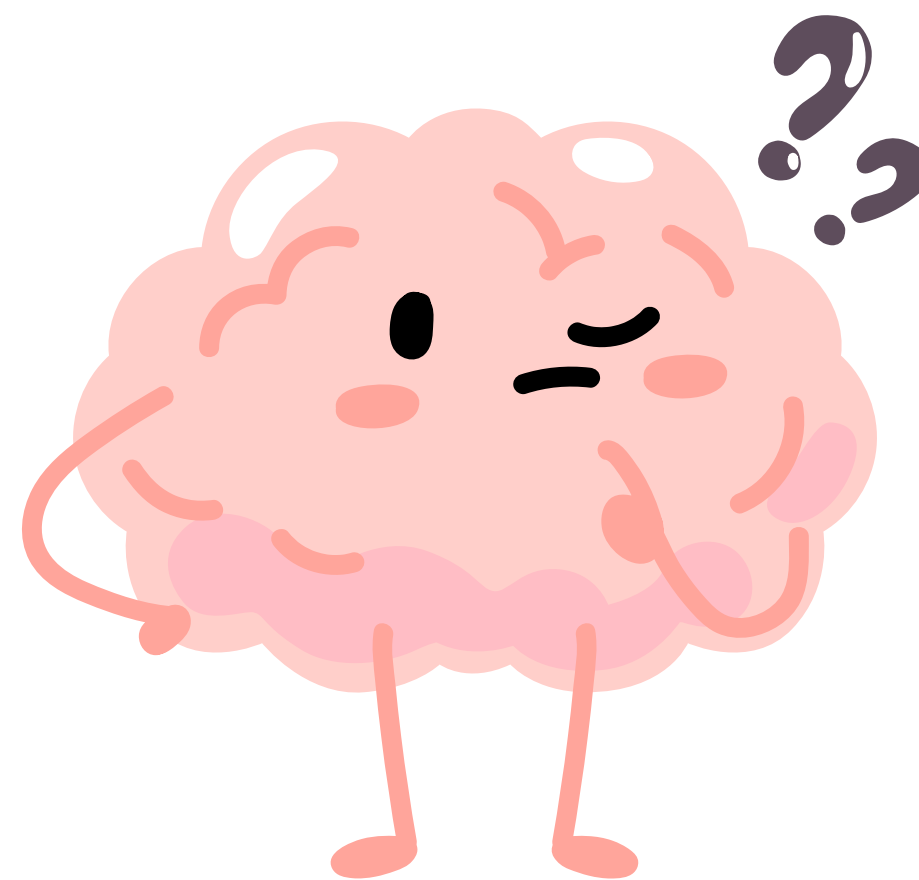


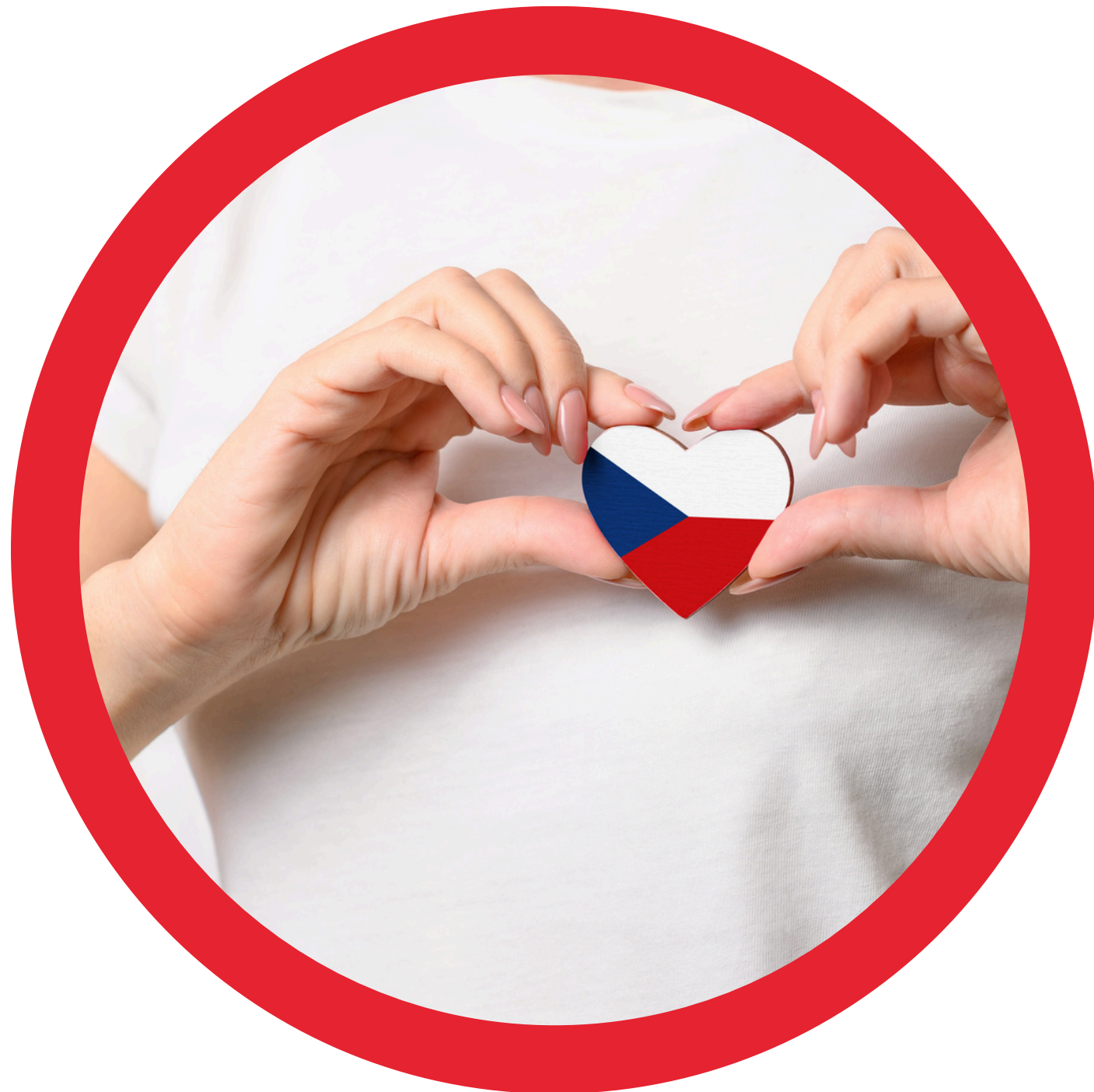
S čím Vám rádi pomůžeme

- **Grafický balíček materiálů** (kompletní sady vizuálů, které si můžete upravit dle vlastních potřeb, přizpůsobené šablony pro propagaci vašich akcí)
- **Podpora při organizaci akcí** - Pomoc při navázání spolupráce se školami, sportovními kluby, komunitními centry a fitness zařízeními, doporučení osvědčených formátů, které města úspěšně realizovala v předchozích ročnících, spojení s trenéry, fyzioterapeuty, odborníky na zdravý životní styl či kouči, kteří mohou obohatit místní akce.
- **Mediální podpora** - propagace kampaně v populárních médiích, jako je pořad Sama Doma (ČT1), Radiožurnál a další rádia (právě jednáme o zapojení dalších stanic), online platformy a sociální sítě a další...
- **Možnost místní propagace** - pomoc městům s mediálními výstupy pro lokální noviny, rádia a televizi.



**Máte
nějaké
otázky?**





Děkuji za pozornost!

Kontakt: Klára Benešová, M.A.

Email: info@aktivnicesko.cz

Telefon: 725 977 352

www.aktivnicesko.cz