

Liga proti rakovině Praha již mnoho let navštěvuje města po celé České republice s výstavou o prevenci nádorových onemocnění „Každý svého zdraví strůjcem“ a letos se nově rozhodla pro apel směrem k veřejnosti pod názvem **Vykročte s Ligou ke zdraví!** Cílem kampaně je upozornit na význam pohybu a zdravého životního stylu, který se promítá do zdravotního stavu každého jedince. V letošním podzimním čase vyzývá spoluobčany k zamyšlení nad stylem života a k uvědomění si skutečnosti, že své zdraví a kondici mají lidé do značné míry ve své moci. Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová upozorňuje: *„Eliminací kouření, zvýšením dávek pohybu, úpravou stravy, ale také účastí na screeningových programech, které naše zdravotnictví nabízí, si každý z nás může prodloužit život ve zdraví a snížit riziko vzniku nádorových i dalších civilizačních onemocnění.“*

Součástí podzimní výzvy Ligy k úpravě životního stylu je i **soutěž o ceny**. Osobní závazek (omezení kouření, nekouření, každodenní pohyb, úprava jídelníčku, účast na screeningových programech...) budou moci zájemci registrovat v on-line formuláři od **4. října do 4. listopadu 2023 na webu www.lpr.cz/soutez**. Přihlášení účastníci budou zařazeni do slosování, kde hlavní výhrou je víkendový wellness pobyt pro dvě osoby v českých lázních.

Kampaň podpoří Liga celodenním programem „Vykročte s Ligou ke zdraví“ **10. října v Parku Přátelství v Praze 9**. Na několika stanovištích budou spolupracující organizace předvádět pohybové aktivity, děti i dospělí si budou moci vyzkoušet např. nordic walking, břišní tance, step, kondiční cvičení, žonglování, tanec, chůzi na slack-line – to vše pod vedením zkušených profesionálních instruktorů. V parku budou umístěny panely výstavy Každý svého zdraví strůjcem, Liga nabídne zájemcům publikace a osvětové materiály, s prezentací svých aktivit se připojí i organizace sdružující onkologické pacienty. Návštěvníci se budou moci také seznámit s programem o zdravých potravinách Zdravé pětky Nadace Albert a s aktivitami Klubu českých turistů. Programu se zúčastní také lektori Domu dětí a mládeže Prahy 9, akci podpoří osobně i paní místostarostka Prahy 9 MgA. Kamila Matějková. Podrobnosti k programu najdou zájemci na www.lpr.cz.

V polovině října pak spolupracovníci Ligy vyrazí do regionů ČR a ve vybraných městech (Ostrava, Olomouc, Hradec Králové, Brno, Plzeň, České Budějovice) budou rozdávat letáčky s informacemi o soutěži. Ke každému letáku lidé dostanou i jablko jako symbol zdraví a zdravé stravy.

Liga proti rakovině Praha apeluje na své spoluobčany: **Vykročte s Ligou ke zdraví! A vydržte!**

Kontakty: lpr@lpr.cz, tel.: 224 919 732

Nové sídlo: Liga proti rakovině Praha, z.s., Generála Janouška 902/17, 198 00 Praha 9 (Poliklinika Černý Most, Parník)

Pro média: jitka.horejsova@arcadia.cz, tel.: 607 990 261

Partneři akce:

Partneři

