



Dejte si předsevzetí a vykročte ke zdraví s Ligou proti rakovině!

Předsevzetí = první krok ke zdraví!

Takové jsou hlavní myšlenky již čtvrtého ročníku akce, kterou na podzim uspořádá Liga proti rakovině. Ta už 36 let pracuje na tom, aby se v Česku snížila úmrtnost na nádorová onemocnění.

Kampaň má název Vykročte s Ligou ke zdraví! – s podtitulem Život tě baví? Chraň si své zdraví! Jde o motivační akci, která má veřejnost přimět k vyslovení a splnění předsevzetí, která mají za cíl zlepšit zdraví, a to nejrůznějšími úpravami životního stylu.

Chcete zhubnout? Přestat kouřit? Začít zdravě jíst? Nebo se více hýbat? Zformulujte svá předsevzetí a od 9. 9. do 10. 10. je zaregistrujte na webu Ligy proti rakovině www.LPR.cz/soutez. Automaticky se tak dostanete do slosování o zajímavé ceny. Soutěží se o víkendový wellness pobyt pro dvě osoby, rodinné vstupenky do Aquapalace, sportovní batohy a lahve, turistické lékárničky, chytré hodinky, poukázky na zdravé nákupy a další ceny!

Součástí kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví! bude i celodenní akce plná pohybu v Parku Přátelství v Praze 9 na Proseku, která se uskuteční ve středu 23. 9. Na místě budou spolupracující organizace prezentovat nejrůznější pohybové aktivity, které vedou ke zlepšení kondice – např. nordic walking, tanec, step, zdolávání lezecké stěny, lukostřelba, hobby horse atd. K dispozici bude i veslařský trenažér, surfařský simulátor, běžecký pás či stezka 1000 kroků ke zdraví. Vše si budou moci děti i dospělí vyzkoušet pod vedením zkušených instruktorů. Po celý den bude na pódiu probíhat doprovodný program s hudebními i tanečními vystoupeními. Dále zde bude možnost změření základních parametrů zdravotního stavu a dermatologická poradna, kde si zájemci mohou nechat zkontrolovat znaménka.

V dalších devíti českých městech pak v průběhu září a října kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví! proběhne rozdáváním informačních letáků a jablíček, coby symbolu zdravé stravy.

V Parku Přátelství bude zároveň k vidění putovní výstava o nádorové prevenci. Každý svého zdraví strůjcem, se kterou Liga proti rakovině již řadu let navštěvuje česká a moravská města. Kromě vlastní výstavy a hrátek o zdraví a pro zdraví pro malé i velké je zde vždy k dispozici i nepřeberné množství informativních brožur a publikací. Na podzim se výstava vydá 11. 9. do Újezdu nad Lesy, 12. 9. do Lukavice, následovat bude 16. 9. Jihlava, poté 18. 9. Kyšice, 28. 9. bude výstava v Týnci nad Sázavou. Letošní výstavní turné uzavrou 7. 10. Praha Letňany a 21. 10. Kopřivnice. V Kopřivnici si budou moci zájemci statickou část výstavy prohlédnout až do 18. 11.

Nezisková organizace Liga proti rakovině byla založena v roce 1990 s cílem snížit úmrtnost na nádorová onemocnění v České republice. Organizace má vytyčeny tři základní cíle, a to soustavné informování veřejnosti o nádorové prevenci, snahu o

zlepšení kvality života onkologicky nemocných a podporu onkologického výzkumu, kvalitní výuky a investiční modernizace či kompletizace onkologických pracovišť.

Členy Ligy proti rakovině jsou jednak onkologičtí pacienti a jejich rodiny, jednak zdravotníci a lidé, jimž není lhostejný boj nemocných. Ale zejména je to téměř šedesátka kolektivních členů z řad onkologických patientských organizací.

Liga proti rakovině provozuje poradenskou a konzultační službu prostřednictvím telefonního čísla 224 920 935, kde na otázky týkající se nádorových onemocnění odpovídají odborníci. Konzultovat je možné například témata, jak rakovině předcházet, porozumět nově sděleným diagnózám, jaká je následná péče a ukončení léčby, mluvit je možné i o konkrétních případech onemocnění, ale i paliativní péči či léčbě bolesti. Liga již od roku 1997 organizuje celorepublikově známou a uznávanou veřejnou sbírku Český den proti rakovině, která je zároveň masivní preventivní akcí.

Díky dárcům se během letošního jubilejního 30. ročníku podařilo k 31. 8. shromáždit rekordní částku 31 milionu Kč.

Kontakt: e-mail: lpr@lpr.cz, tel.: 224 919 732

Kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví! podpořili:

