

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2026

Jak se zapojit do Aktivního ZÁŘÍ

Průvodce pro Aktivní MĚSTA

NF Aktivní ČESKO podporují



OLIVOVA
DĚTSKÁ
LÉČEBNA



VZP

ČESKÁ
spořitelna

balance
club
BRUMLOVKA

umbrella

Partneři Aktivního ZÁŘÍ jsou



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR



MultiSport

ČESKÁ KOMORA
FITNESS

aktivnicesko.cz

Milá města a obce,

děkujeme, že chcete být součástí Aktivního září — celonárodní kampaně Nadačního fondu Aktivní ČESKO na podporu pohybu a zdravého životního stylu.

Září — měsíc plný pohybu, zdraví a sousedského ducha! Připravili jsme pro vás jednoduchého průvodce, jak se můžete zapojit a inspirovat své obyvatele ke zdravějšímu a aktivnějšímu životnímu stylu.

1. Kdo jsme?

2. Minulé ročníky

- Brožura 2023
- Brožura 2024

3. Inspirace z minulých let od Aktivních MĚST:

- Kladno
- Dobříš
- Prostějov

Jste zdravý městem v rámci Národní sítě zdravých měst? Jsou našimi partneři — rádi Vám poskytnou podporu a pomoc při organizaci Aktivního ZÁŘÍ.

1. Přidejte se oficiálně k výzvě

- Napište nám, že se chcete stát „Aktivním MĚSTEM či OBCÍ“ v rámci naší kampaně. [Registrujte se zde.](#)
- Vaše město bude uvedeno mezi zapojenými partnery — městy na našem webu a sociálních sítích.
- Získáte od nás kompletní grafický balíček — manuál s logy a vizuály, které můžete využít na plakáty, bannery, webové stránky nebo sociální sítě.
- My vás na oplátku rádi podpoříme! Budeme sdílet vaše aktivity, fotky i pozvánky na našich oficiálních kanálech a pomůžeme vám šířit dobrou náladu i motivaci dál.

2. Vyberte si aktivity (nebo vytvořte vlastní)

Níže uvádíme několik nápadů, co můžete během Aktivního ZÁŘÍ v rámci projektu uspořádat:

- Pěší výzva — podpořte obyvatele, aby chodili pěšky do práce/školy.
- Týden bez auta — motivujte ke změně dopravních návyků.
- Cyklojízda nebo den na kole — udělejte z cyklistiky společenskou událost.
- Sportovní den v parku — běh, jóga, tanec, kruháč — možností je spousta.
- Školní akce — spolupracujte s místními školami na dětských pohybových aktivitách.
- Festival sportu — sportovní a zájmové kroužky na jednom místě tak, aby si je mohla vyzkoušet celá rodina
- Workshopy a konference

3. Zapojte komunitu

- Spojte se s místními spolky, školami, sportovními kluby nebo seniorskými organizacemi.
- Vytvořte komunitní měsíční kalendář aktivit.
- Využijte sociální sítě, vývěsky, web města a místní média k propagaci.

5. Vyhodnoťte a oslavte váš úspěch!

- Po skončení měsíce shrňte, co všechno se povedlo a kolik aktivních příznivců se zapojilo.
- Pošlete nám krátkou zprávu nebo fotodokumentaci — rádi ji zveřejníme a zpropagujeme.

4. Sdílejte a inspirujte

- Během měsíce září sdílejte fotky, videa nebo příběhy na sociálních sítích pod hashtagem **#aktivnizari** a **#aktivne2025**
- Povzbudte občany města, aby také sdíleli své pohybové výzvy a zážitky.
- Inspirujte ostatní města svými nápady a úspěchy.

Nezapomeňte nás označovat:

 [Instagram — @aktivnicesko](#)

 [Facebook — Aktivní Česko](#)

 [LinkedIn — Nadační fond Aktivní Česko](#)

rádi Vaše příspěvky předsílíme

6. Jak se registrovat

- Napište nám e-mail nebo [vyplňte registrační formulář na našem webu](#)
- Po registraci obdržíte uvítací grafické materiály a další informace k vašemu zapojení.

8. Co když máte málo času nebo kapacit?

- Nemusíte vymýšlet nic složitého — někdy stačí krátká ranní rozcvička, společná vycházka nebo výzva pro školáky. Přednáška či minikampaň ve vašem městě, která obyvatelům připomene, proč je důležité se hýbat a udržovat se zdravý.
- I jedna malá aktivita může mít velký dopad. Ukažte, že vaše město chce být aktivní a že vám záleží na aktivní a zdravé populaci.

7. Propagační podpora z naší strany

- Propagujeme vaše aktivity na našich sociálních sítích, webu i v newsletteru.
- Můžeme vám poskytnout šablony pro pozvánky, plakáty a tiskoviny.
- Akce bude viditelná i na [kudyznudy.cz](#) — portálu pro aktivní životní styl.
- Rádi vám pomůžeme i s lokálními médii — pokud chcete, pomůžeme vám s tiskovou zprávou, případně přidáme naši citaci.

Závěrem



Aktivní ZÁŘÍ není jen o pohybu — je to o radosti z pohybu, komunitě a zdravém životním stylu. Zapojením dáváte svým občanům šanci zažít město jinak — zdravěji, aktivněji a společně.

Těšíme se na vaši účast.
Váš tým Aktivního ČESKA