MaRS – týden pohybu pro RS 2026  
7. 3. – 15. 3. 2026

# Komunikační manuál

## Pro koho je komunikační manuál určen

Pro všechny partnery, spolupracující subjekty a organizace zapojené do projektu **MaRS – týden pohybu pro RS**, resp. pro jejich komunikační a PR oddělení.

Pro jaké oblasti a komunikační kanály je manuál vhodný

* PR a media relations
* webové stránky organizací a partnerů
* sociální sítě (Facebook, Instagram)
* interní a partnerská komunikace
* regionální komunikace organizací Roska

## Cíl komunikačního manuálu

Zajistit **konzistentní a jednotnou komunikaci projektu MaRS** po obsahové stránce napříč komunikačními kanály zapojených partnerů. Jednotná komunikace má přispět ke zvýšení povědomí o významu pohybu u osob s diagnózou roztroušené sklerózy a k propagaci aktivit projektu MaRS.

Pravidla řízené publicity

Před zveřejněním výstupů týkajících se projektu MaRS (např. tiskové zprávy, mediální výstupy, obsah na webu a sociálních sítích) prosíme o jejich **konzultaci se zodpovědnou osobou projektu**.

Po zveřejnění výstupu prosíme o **zaslání odkazu nebo informace o výstupu**.

## Profil akce

**MaRS – týden pohybu pro RS** je celorepublikový projekt zaměřený na podporu pohybu u osob s diagnózou roztroušené sklerózy.

Projekt probíhá ve dnech **7. 3. – 15. 3. 2026** a zahrnuje cvičební a pohybové aktivity organizované pacientskými organizacemi Roska, RS centry, zdravotnickými zařízeními a dalšími zapojenými partnery v různých městech České republiky.

## Cíle projektu MaRS

### **Dlouhodobé cíle**

* dlouhodobě vytvořit síť proškolených fitness center,
* nabídnout pacientům s RS specializované cvičební programy,
* motivovat k pravidelnému pohybu po celý rok.

### **Vize projektu**

Každé RS centrum by mělo mít v budoucnu ve své blízkosti fitness centrum:

* s proškolenými trenéry,
* s certifikací zajištěnou NFI prostřednictvím akreditovaných fyzioterapeutů.

### **Pilotní projekt**

* Praha – spolupráce s fitness centrem John Reed.

## Klíčová sdělení

* Projekt MaRS podporuje pravidelný pohyb u osob s roztroušenou sklerózou.
* Cílem projektu je dlouhodobá motivace k pohybu, nikoli jednorázová aktivita.
* Projekt propojuje pacientské organizace, odborníky a pohybové aktivity.

## Doprovodné aktivity

* edukační videa,
* manuál ke stažení,
* benefiční prodej fermentačních sad pro přípravu fermentované stravy a klíčicích misek.

## Program

Projekt MaRS probíhá **7. 3. – 15. 3. 2026**.

Zapojená místa a města zahrnují mimo jiné:

* Brno,
* České Budějovice,
* Nový Bor,
* Dvůr Králové nad Labem,
* Frýdek-Místek,
* Hradec Králové,
* Chomutov,
* Liberec,
* Praha,
* Plzeň,
* Poděbrady,
* Ostrava,
* Teplice,
* Lázně Vráž,
* Žďár nad Sázavou.

### **Harmonogram**

**Brno** – více informací: Roska Brno-město.  
**České Budějovice** – více akcí v průběhu celého týdne, bližší informace na webu Roska České Budějovice.  
**Nový Bor** – sobota 7. 3. 2026, bližší informace na webu Roska Česká Lípa.  
**Dvůr Králové nad Labem** – Domov sv. Josefa.  
**Frýdek-Místek** – čtvrtek 12. 3. 2026, bližší informace: Roska Frýdek-Místek.  
**Hradec Králové** – úterý 10. 3. 2026, 9:00–10:00, Centrum pro zdravotně postižené, Jana Černého 8/28, Hradec Králové – Věkoše.  
**Chomutov** – Roska Chomutov připraví cvičení, detaily budou upřesněny.  
**Liberec** – sobota 7. 3. 2026, cvičení ve studiu Endorfin, organizuje Roska Liberec.  
**Praha – RS centrum Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN:**

* **Středa 11. 3. 2026** – 16:30 běh s lékaři RS centra (od Fakultní polikliniky VFN, Karlovo nám. 32, po Náplavce), přihlášení: klara.novotna@vfn.cz.
* **Čtvrtek 12. 3. 2026** – od 16:30 přednášky o zdravém stravování při RS, velká posluchárna Neurologické kliniky, Kateřinská 30, Praha 2.
* **Pátek 13. 3. 2026** – 14:00–16:30 cvičební lekce, Centrum Tance, Politických vězňů 8, Praha (zdravotní jóga, posilování s pomůckami – bude upřesněno), přihlášení: klara.novotna@vfn.cz.
* **Sobota 14. 3. 2026** – 10:00–15:00 cvičební lekce, Centrum Tance, Politických vězňů 8, Praha (zdravotní cvičení, jóga, posilování s pomůckami – bude upřesněno), přihlášení: klara.novotna@vfn.cz.  
    
  **Roska Praha** – možnost navštívit organizované cvičební lekce v Praze-Holešovicích (Tusarova ulice); ve středu 11. 3. 2026 ergoterapie 14:00–17:00.

**FTVS UK** – studenti programu Aplikované pohybové aktivity připraví cvičební lekce na různých místech (i mimo Prahu) nebo online, aktuální místa budou upřesněna.  
**VŠ Palestra** – Praha-Kbely.  
**Plzeň** – cvičení připraví RS centrum FN Plzeň ve spolupráci s Roskou Plzeň, detaily budou upřesněny.  
**Poděbrady** – cvičení Pilates v Saunaterra Poděbrady, konkrétní čas a datum budou upřesněny.  
**Ostrava** – pořádá Roska Ostrava a FN Ostrava, detaily budou upřesněny.  
**Teplice** – pořádá RS centrum Nemocnice Teplice, detaily budou upřesněny.  
**Lázně Vráž** – v rámci MaRS proběhne cvičení pro klienty lázní.  
**Žďár nad Sázavou** – sobota 14. 3. 2026, 9:00–16:00, organizuje Roska Žďár nad Sázavou.

## Kontaktní osoba

**Ing. Jitka Špánková (ředitelka NFI) – zodpovědná osoba projektu**  
+420 739 393 383  
[j.spankova@nfimpuls.cz](mailto:j.spankova@nfimpuls.cz)

**Nicola Bůšková (Office Manager NFI)**  
+420 603 108 466  
[nicola.buskov@gmail.com](mailto:nicola.buskov@gmail.com)

**Mgr. Klára Novotná (Koordinátor projektu)**+420 725 831 338  
novotna.klara.k@gmail.com