

Toruński Miesiąc dla Zdrowia



[1]

W maju kolejna okazja do zadbania o aktywność fizyczną, profilaktykę i zdrowy styl życia.

To już 34. majowa kampania prozdrowotna w Toruniu. Jej celem jest popularyzacja wśród torunian dobrodziejstw płynących z rekreacji fizycznej,

aktywnego wypoczynku i zdrowego sposobu odżywiania.

W kampanii uczestniczą kilkadziesiąt toruńskich klubów, siłowni, organizacji, stowarzyszeń, przychodni. Codziennie można skorzystać z bezpłatnych porad lekarzy, dietetyków i specjalistów od ćwiczeń fizycznych. Prócz tego organizatorzy przygotowali wiele różnorodnych zajęć dla osób chcących spędzić wolny czas w ruchu: pikniki, nordic walking, wspólne bieganie, spacer, lekcje tańca, zumbi oraz spotkania w salonach

rehabilitacyjnych, kosmetycznych i przychodniach zdrowia.

– Warto pamiętać o codziennym aktywnym wypoczynku, racjonalnym żywieniu czy o umiejętnościach radzenia sobie ze stresem, ponieważ wszystko to umożliwi kontrolę nad własnym zdrowiem i może wpłynąć na jego poprawę – mówi Izabela Miłoszewska, dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej UM.

Każdy majowy dzień tygodnia to inne hasło promujące zdrowy styl życia, zachęcające do ruchu i regularnych badań. W **poniedziałki** „Droga do zdrowia”, dlatego w te dni tygodnia organizatorzy zapraszają szczególnie na dyżury w siłowniach kulturowych, fitness klubach i na boiskach. W **wtorki** upłyną pod hasłem „Racjonalne żywienie” - Zespół Szkół Gastronomicznych organizuje porady na temat zdrowej żywności, a w kilku restauracjach i kawiarniach będzie można skosztować zdrowego jedzenia. Co **środe** spotkania z lekarzami na sali gimnastycznej i w przychodniach zdrowia oraz badania poziomu cukru i cholesterolu, ponieważ hasło na **środy** to „Cholesterol, otyłość, nadwaga.” W **czwartki** promujemy „Serce sportowca” i lekkoatletykę - skorzystać można między innymi z porad kardiologa oraz wykonać test Coopera. W **piątki** spotkania z kardiologiem oraz porady praktyczne na temat zbawionego wpływu kultury fizycznej na stres, ponieważ hasło dnia to „Stres. Nie martw się”. W majowe **soboty** pokazy ratownictwa medycznego oraz happeningi ratownicze, ponieważ sobotom przyświeca hasło „Minuty między życiem a śmiercią.” Hasło na **niedziele** to zaś „Zdrowie i sprawność dla każdego”, dlatego niedziele, zdaniem organizatorów, najlepiej spędzać na piknikach i bieganiu na świeżym powietrzu.

Kampanię prozdrowotną „Toruński miesiąc dla zdrowia” prowadzi Toruński Związek Krzewienia Kultury Fizycznej. Dofinansowuje ją, prócz Gminy Miasta Toruń, Ministerstwo Sportu i Turystyki. **Udział we wszystkich oferowanych spotkaniach jest bezpłatny.**

Do pobrania:

- [SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KAMPANII](#) [2]

Odnosiiki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/field/image/maj_zdrowie_torun_miesiac.jpg

[2] http://www.torun.pl/sites/default/files/pictures/harmonogram_-_maj_zdrowie_2016.pdf