



Zbliża się kolejna odsłona historycznego i ważnego dla Torunia wydarzenia sportowego - 41. edycji Toruń Maraton i ty samym ostatniej finałowej edycji Toruńskiej TRIADY 100-lecia Biegów Maratońskich w Polsce.

Pod nazwą Triady 100-lecia kryje się cykl imprez biegowych organizowanych przez Stowarzyszenie „Run to Run” od wiosny do jesieni 2024 r. na dystansach od 5 km do maratonu. Cykl upamiętnia 100. rocznicę zorganizowania w Polsce pierwszego, najdłuższego biegu otwartego na dystansie 37,5 km na trasie z Płutowa do Torunia.

Projekt profilaktyki uzależnień towarzyszący 41. Toruń Maratonu kierowany jest głównie do młodzieży i młodych dorosłych, w tym wolontariuszy stowarzyszenia. W programie zaplanowane jest kilka spotkań w okresie od 26 września do 7 listopada 2024 r., w tym z psychologiem, terapeutą, dietetykiem, strażnikiem miejskim, przewodnikiem turystycznym, a także z wyjątkowymi sportowcami motywującymi do aktywności fizycznej.

Szczegółowy harmonogram spotkań dla wszystkich chętnych:

- 19.10.2024 r. (sobota, 14:30-16:00, start przy Pomniku Mikołaja Kopernika) - „Zwiedzanie Starego Miasta wolne od uzależnień” z przewodnikiem turystycznym i strażnikiem miejskim
- 19.10.2024 r. (sobota, 17:00 – 18:00, Toruń PLAZA, Plac Orzechowy obok Biura Zawodów) - „Prewencja kontuzji: jak uniknąć bólu kolana”- fizjoterapeuta Adrian Dominiak
- 20.10.2024 r. (niedziela, 8:00-13:00, UCS UMK, strefa mety) - spotkanie ze znanym sportowcem - autorytetem.
- 7.11.2024 r. (czwartek, sala konferencyjna w Przystani AZS, ul. Popiełuszki 1) - „Stres a uzależnienia: jak skutecznie zarządzać emocjami w obliczu wyzwań?”- psycholog Ewelina Różycka oraz „Podsumowanie aktywności wolontariackiej w ramach 41. Toruń Maraton” – koordynator wolontariuszy Anna Wojciechowska.

Kliknij, aby powiększyć

**STOP UZALEŻNIENIOM!
NIE DAJ SIĘ ZMANIPULOWAĆ!**

ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW UZALEŻNIENIA M.IN. OD

- ✗ substancji
- ✗ internetu
- ✗ telefonu
- ✗ hazardu

UZALEŻNIENIE TO POWAŻNA CHOROBA,
która może prowadzić do wielu innych zaburzeń,
jak otyłość, depresja, a nawet samobójstwo.

DEPRESJA
jest czwartą najpowszeźniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstwa. W Polsce chorują na nią ok. 4 mln ludzi.

PROBLEM OTYŁOŚCI I NADWAGI
dotyczy już 10% dzieci i młodzieży na świecie, a dzieci w Polsce żyją najdłużej w Europie.

POWAD 10%
młodzieży i dwudziestolatek ma nadwagę, a przecież 3% jest otyłych.

60%
3 NA 5 DOROSŁYCH
ma nadwagę, a co czwarty jest otyły.

*Źródło: Żelazowa Organizacja Zaradczą (ZOZ), 2016; dane ogólnodostępnych badań z 2021 r.

ORGANIZACJA ZARADCZĄ
ZOZ

W ramach spotkań projektu „Cykliczne i otwarte spotkania dla wszystkich chętnych (...)” uczestnicy zajęć będą mogli wziąć aktywny udział w pracach wolontariackich

przy 41. Toruń Maraton obejmujących takie zadania, jak obsługa biur zawodów i depozytu (budowanie interakcji ze sportowcami), przygotowanie pakietów startowych (nauka pracy w zespole), obsługa punktów żywieniowych na trasie biegu (w tym wspieranie poprzez doping biegaczy), wręczanie medali w strefie mety i pomoc podczas dekoracji najszybszych sportowców. Warto podkreślić, że spotkania w ramach projektu (w tym z osobami zainteresowanymi wolontariatem) odbywać się będą w ważnych obiektach sportowych. Może to mieć pozytywny wpływ na pobudzenie zainteresowania sportem i aktywnością fizyczną, również w formie kibicowskiej.

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)