



Rynek Nowomiejski z ulicznym punktem konsultacyjnym dla chcących rzucić palenie, bezpłatne badania, stragan "Na Zdrówko" i happening to tylko część z wydarzeń przygotowanych dla torunian z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu. Ostre "nie" dla papierosów już w piątek, 31 maja 2013 roku.

W piątek na Rynku Nowomiejskim stanie w godz. 11.00-17.00 uliczny punkt konsultacyjny. Mieszkańcy Torunia będą mogli bezpłatnie skorzystać z pomiaru ciśnienia krwi, poziomu glukozy i cholesterolu we krwi oraz stężenia tlenu w płucach.

Dla osób chcących rzucić palenie dostępni będą specjaliści, którzy udzielą konsultacji. Każdy będzie mógł pobrać materiały informacyjno-edukacyjne.

Wydarzenia towarzyszące:

- **Happening** przygotowany przez Młodzieżowych Liderów Profilaktyki Uzależnień Towarzystwa Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom **"Nałóg - śmiertelny ciężar"** - **start o godz. 11.00**. Spod siedziby TPPU przy ul.

Jęczmiennej 10 rusza grupa Młodzieżowych Liderów. Ubrana na czarno młodzież przy dźwiękach marsza żałobnego, będzie niosła nekrologi z opisami przyczyn zgonów spowodowanych paleniem tytoniu. Happening odbędzie się na ulicach starówki (od Jęczmiennej w stronę pomnika Kopernika, a następnie ul. Szeroką do Rynku Nowomiejskiego). O godz. 11.30 pochód dotrze do punktu konsultacyjnego. Happening zostanie powtórzony o godz. 15.00 (tym razem młodzież rozpocznie pochód od punktu konsultacyjnego)

- **Stragan "Na Zdrowko"** prowadzony przez Młodzieżowych Liderów Profilaktyki TPPU w godz. **od 11.00-17.00** (obok punktu konsultacyjnego) - na stoisku soki i owoce dla osób, które skorzystają z konsultacji bądź z oferowanych pomiarów. W roli handlarek liderki przebrane w kolorowe stroje, które będą zachęcać mieszkańców hasłami: „Witaminy zamiast nikotyny”, „Słodka marcheweczka lepsza niż fajeczka”, czy „Wybierz sok jabłkowy, a nie dym tytoniowy”, itp.
- **Kącik dla Malucha - "Prozdrowotna malowanka"** - dzieci w trakcie trwania akcji, będą wspólnie tworzyć wielki, antynikotynowy obraz (kącik czynny przez cały czas trwania akcji)
- **LIDL na Podgórzu (ul. Poznańska) w godz. 11.00-17.00 - pielęgniarzski punkt konsultacyjny** - nieodpłatnie będzie można skorzystać m.in. z pomiaru ciśnienia krwi, poziomu glukozy i cholesterolu we krwi, specjalistycznych porad jak rzucić palenie i materiałów informacyjno-edukacyjnych
- **Poradnia "Mój Dietetyk" ul. Fosa Staromiejska 20a, godz. 11.00-17.00 - konsultacje ze specjalistą dietetykiem** dla rzucających palenie mieszkańców, którzy obawiają się przytyć. Wstęp wolny. **Pierwszeństwo** mają mieszkańcy, którzy wcześniej dokonali **zapisu tel. 56 62 37 110**
- **Przychodnia Specjalistyczna "OLK-MED", Pl. 18 Stycznia 4 w Toruniu** zaprasza **4 czerwca 2013 roku w godz. 10.30-13.00** (pokój nr 202, I piętro) na **nieodpłatne badania spirometryczne osoby palące z grupy wiekowej 40-65 lat** (które nie miały wykonanych tego typu badań w ciągu ostatnich 36 miesięcy). **Obowiązują zapisy:** tel. 56 62 26 666; 56 62 22 313. Zapisu można dokonać również 31 maja - w w/w punktach konsultacyjnych

Spirometria jest podstawowym badaniem pozwalającym m.in. wykryć jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych: przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), atakującą głównie palaczy. Wykonuje się je również w celu diagnostyki niektórych schorzeń układu oddechowego, np.: zapalenia oskrzeli, rozedmy, czasami też po to, by wyjaśnić przyczyny duszności).

Organizatorami Światowego Dnia bez Tytoniu w Toruniu są Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia i Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Gdzie szukać wsparcia?

Osoby poszukujące specjalistycznego wsparcia w uwolnieniu się od nałogu palenia tytoniu zachęcamy do skorzystania ze specjalistycznej pomocy oferowanej przez cały rok przez:

- Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom w Toruniu, ul. Jęczmienna 10, Poradnia Pomocy Palącym czynna pn-pt. 10.00-15.00, tel. 56 652 23 94, www.tppu.org
- www.promocjazdrowia.pl

Każdego roku 31 maja obchodzony jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i jej partnerów jako Światowy Dzień bez Tytoniu. Jego celem jest zwrócenia uwagi społeczności międzynarodowej na ryzyko zdrowotne związane z paleniem tytoniu oraz propagowania działań na rzecz redukcji konsumpcji tytoniu.

Palenie tytoniu stanowi główną i możliwą do wyeliminowania przyczynę przedwczesnych zgonów na świecie - aktualnie w skali globalnej palenie odpowiedzialne jest za zgon co dziesiątej osoby dorosłej. Palenie tytoniu jest odpowiedzialne za śmierć 6 milionów osób rocznie (w tym 600 000 to bierni palacze) i jeśli nie zostaną podjęte zdecydowane kroki to do roku 2030 liczba ta osiągnie wielkość 8 milionów.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)